

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№15-16 (175-176) 28 августа 2008 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит 2 раза в месяц по четвергам Для работников здравоохранения

Сегодня в номере



стр. 3

Внимание: идет подготовка к запуску!

«В первый раз в первый класс» – момент волнующий не только для будущих школьников, но и для их родителей. Последние переживают едва ли не больше самих дошколят, и пытаются, как могут, подготовить свое чадо к новой жизни, которая должна начаться с первого сентября. О том, как правильно это делать, «ЗГ» беседует с детским психологом, занимающимся исследованием этой тематики, Инной МАЛАШ.

Ответственность для безответственных хозяев

Как можно воздействовать на соседей, которые выгуливают собаку возле самого подъезда или отпускают ее гулять по двору самостоятельно? Есть ли правила, предусматривающие ответственность для них? «ЗГ» напомнит те из них, которые касаются нахождения животных в общественных местах и их контактов с людьми.

Стр. 4

Игры со смертью

«Вот умру, тогда вы все будете знать…» Услышав такие слова из уст ребенка, мало кто из взрослых принимает их всерьез. Между тем, по данным психологов, более 80% детей и подростков хоть раз в жизни задумываются о суициде. Как избежать возможности страшного шага?

Стр. 10

Отразить удар: борьба с инсультом

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, проявляющееся очаговым поражением головного мозга, вследствие разрыва, закупорки, спазма одного из питающих его сосудов или нарушения микроциркуляции. Об особенностях течения инсульта и новейших методах его лечения рассказывает «ЗГ».

Стр. 12

Витамины в банках

Сейчас даже молодые хозяйки заняты домашним консервированием, чтобы зимой порадовать домашних чудо-вареньем или разносолами. Но увы, не каждая банка достоит до зимы, некоторые могут «взорваться» из-за так называемого бомбажа. «ЗГ» раскрывает «тайны» консервирования.

Стр. 17

Уважаемые читатели! №15 и №16 «ЗГ» объединены в один выпуск.

Новости

В Беларуси разрабатывается проект закона «О здоровье населения»

Необходимость разработки законодательного акта главный акушер-гинеколог Министерства здравоохранения Беларуси Светлана Шилова обосновала важностью осознания ответственности каждого человека за собственное здоровье.

«Здоровье является фактором национальной безопасности. Однако ответственность за здоровье и качество жизни граждан несет не только государство, но и сами граждане», — сказала она. С. Шилова уточнила, что Минздрав считает важным, чтобы работодатели были заинтересованы в прохождении ежегодного медосмотра своими сотрудниками.

«Минздрав заинтересован, чтобы был разработан закон «О здоровье населения», который бы стимулировал население к здоровому образу жизни и профилактике заболеваний», –сказала она.

С. Шилова отметила, что предположительно в законопроекте будет идти речь об ответственности, как за собственное здоровье, так и здоровье детей. «Необходимо заниматься профилактикой заболеваний, – сказала она. – Это особенно актуально для женщин репродуктивного возраста, которые планируют рожать детей. Кроме того, существуют исследования о том, что каждый вложенный в профилактику рубль экономит семь рублей, которые было бы необходимо потратить на лечение болезни», сообщает сайт Naviny.by.

«Скорые» услуги мобильных операторов

Люди с нарушениями слуха, голоса и речи с 1 августа могут вызвать машину скорой помощи в Минске через SMS-сообщения, сообщает Onliner.

На Минской городской станции скорой медицинской помощи работают телефоны приема SMS-сообщений **(+375 29 443-67-12)**. Вызовы принимаются круглосуточно. При обращении нужно указать основные жалобы, фамилию, возраст и точный адрес.

«Ничего сложного. Можно написать кратко: «Мне плохо. Болит сердце. Теряю сознание», – цитирует «Советская Белоруссия» заместителя главного врача станции скорой помощи Василия Кабердина. – В оперативном отделе у нас 10 диспетчеров и 2 старших врача. Кроме того, работают фельдшеры-контролеры, курирующие 9 подстанций скорой помощи. Они разберутся, что делать, и в течение 15 минут наши сотрудники уже будут на месте».

МЕДИЦИНА
16-я международная специализированная выставка
30.09-03.10 2008
Беларусь, Минск,
пр-т Победителей, 14
Выставочный павильон
САЛОНЫ :
"Здоровье, красота, интим"
"Пусть пища будет твоей медициной..."
"Безопасная больничная среда"
"Медицина катастроф"
Организатор:
МинскЭкспо
220035, Минск, Беларусь
ул.Тимирязева, 65
www.minskexpo.com
Информационная поддержка:
РЕЦЕПТ

Белорусские врачи примут участие в Европейском конгрессе кардиологов

С 29 августа по 3 сентября делегация белорусских врачей в составе 20-25 человек примет участие в Европейском конгрессе кардиологов в Мюнхене.

Как сообщил директор Республиканского научно-практического центра «Кардиология», главный внештатный кардиолог Министерства здравоохранения Александр Мрочек, в конгрессе примут участие кардиологи, кардиохирурги, реаниматологи, терапевты, сотрудники фармацевтических компаний США, стран ЕС и СНГ. По его словам, конгресс позволит специалистам обменяться знаниями в области кардиологии. В частности, будет обсуждаться использование новых лекарственных средств, новые виды кардиологических операций, результаты их внедрения в практику. Кроме того, на конгрессе подведут итоги последних международных проектов в области кардиологии. А. Мрочек подчеркнул, что белорусская делегация ежегодно участвует в конгрессе на протяжении последних 8-10 лет. Достижения кардиологической науки в Беларуси достойно представляются на Европейском конгрессе», – считает он.

В рамках конгресса пройдет выставка медицинского, диагностического оборудования и расходных материалов для кардиологии. Белорусские производители на ней пока не представлены. По словам А. Мрочека, «Завоевать рынок, в том числе и в медицинской продукции, достаточно сложно. Хотя я бы не сказал, что белорусские товары, производимые в области медицины и кардиологии, не являются конкурентоспособными», сообщает БелаПАН.

Концерн «Белбиофарм» в развитие фармпроизводств в 2009 году планирует направить Br74,8 млрд.

Это на 23% больше, чем в 2008-м. Из них Br11,9 млрд. составят собственные средства предприятий, Br37,24 млрд. – иностранные инвестиции. Из республиканского бюджета будет выделено около Br25,66 млрд. Это предусмотрено отраслевой программой концерна и прогнозом развития фармацевтической отрасли в 2009 году.

К наиболее значимому проекту, намеченному на следующий год, специалисты отнесли завершение реконструкции производства инфузионных растворов на РУП «Несвижский завод медицинских препаратов», где внедряется не имеющая аналогов в Беларуси технология Bottlepack. Это позволит обеспечить здравоохранение республики инфузионными растворами в современной упаковке, а также существенно расширить географию экспортных поставок. В текущем году уже введена в эксплуатацию первая линия по производству новой продукции мощностью 5 млн. бутылок по 250 мл и 500 мл в год, планируется закупка еще одной такой же линии.

Кроме того, в 2009 году завершится инвестиционный проект на РУП «Завод Изотрон», в результате которого здесь начнут выпускать противопедикулезные шампуни, детские присыпки и другую продукцию. Также планируется осуществить техническое перевооружение ампульного, галенового, таблеточного цехов и ремонтно-механического участка на РУП «Борисовский завод медицинских препаратов», заменить изношенное технологическое оборудование на отдельных участках РУП «Белмедпрепараты», УП «Минскинтеркапс», СП ООО «Фармлэнд», УП «Диалек», РУП «Экзон», РУП «Мозырский комбинат «Этанол», РУП «Гродненский завод медицинских препаратов», ЗАО «Беласептика».

Продолжится и реализация энергосберегающих мероприятий. В частности, на БРУП «Гидролизный завод» будут внедряться технологии анаэробной предочистки концентрированных сточных вод с получением биогаза и последующим использованием его в качестве топлива для нужд предприятия.

В концерне отметили, что к ряду проектов привлекаются и иностранные инвестиции - это проекты на Борисовском заводе медицинских препаратов, БРУП «Гидролизный завод», РУП «Мозырский комбинат «Этанол», создание нового фармацевтического производства в Витебске.

Внимание: идет подготовка к запуску!



«В первый раз в первый класс» – момент волнующий не только для будущих школьников, но и для их родителей. Последние переживают едва ли не больше самих дошколят, и пытаются, как могут, подготовить свое чадо к новой жизни, которая должна начаться с первого сентября. О том, как правильно это делать, «ЗГ» беседует с детским психологом, занимающимся исследованием этой тематики, Инной МАЛАШ.

– Каковы причины проблем, чаще всего ожидающих первоклассников за порогом школы, и можно ли родителям предотвратить эти проблемы грамотной подготовкой ребенка?

– Под подготовкой к школе большинство родителей понимают обучение ребенка чтению, письму и счету. Однако это – далеко не самое главное, на что нужно обращать внимание в этот ответственный период. Как показывает практика, с наибольшими трудностями в начальной школе сталкиваются не те дети, которые имеют недостаточный объем знаний, умений и навыков, а те, у которых отсутствует желание и привычка думать, которые не умеют общаться со сверстниками и взрослыми, оценивать ситуацию и регулировать свое поведение. Отсюда вытекают и проблемы с учебным процессом, и непонимание с педагогами, и конфликты со сверстниками.

Чтобы в школьной жизни не возникало серьезных проблем, необходимо сформировать у ребенка уверенность в своих силах, инициативность, чувство собственной компетентности, успешности. Важно, чтобы у ребенка выработалось положительное отношение к школе, чтобы ему хотелось чувствовать себя учеником, чтобы его волновали новые права и обязанности.

– В какой форме лучше говорить с ребенком о школе?

– Очень важно чтобы ребенок получил и осмыслил информацию об устройстве школьной жизни. Здесь нужно предоставить ребенку конкретную информацию: «В школе бывают уроки и перемены. Во время урока дети учатся, во время перемены играют, разговаривают, готовятся к уроку» и т.д.

Необходимо дать детям информацию и о предметах, используемых в учебе: для чего нужна обложка для тетрадей, что лежит в пенале, почему тетради кладут в папку и т.п.

Покажите своему ребенку свои школьные фотографии, расскажите о тех уроках, которые вы любили, какие у вас были школьные принадлежности, сходите на экскурсию в школу, в спортивный зал, в столовую, поиграйте в школу.

– Какие же темы в игре нужно затронуть в первую очередь?

– Для начала это может быть собеседование, которое ребенку придется пройти при приеме в школу. Разыгрываются следующие возможные эпизоды: если ты не расслышал, что тебе говорят, скажи: «Я не расслышал. Повторите, пожалуйста»; если ты не понял, что от тебя требуется, скажи: «Я не понимаю»; если ты не знаешь, как выполнить задание, и хочешь подумать, скажи: «Сейчас я подумаю и отвечу». Научив этому ребенка. Вы поможете ему уверенней чувствовать себя не только на первом испытании, но и во время всего учебного процесса, поскольку при этом достигается развитие не общей осведомленности, а беглости при ответе на типичные вопросы по самым разным темам.

Очень важно обучить ребенка тому, как познакомиться с одноклассниками и учителем, научить решать конфликтные ситуации. Обратите внимание, как и с кем, общается ребенок, предпочитает ли он играть один или стремится к общению с другими детьми

Стоит в игровой форме освоить и ситуации, которые могут возникнуть в школьном быту: как себя вести, если у тебя сломался карандаш, ты забыл тетрадь, тебе захотелось в туалет и так далее. В последующем эти навыки избавят ребенка от возможного стресса в подобных ситуациях.

– А как подготовить дошкольника, привыкшего только к игре и не умеющего подолгу концентрировать свое внимание на чем-нибудь, к тому, чтобы высиживать длинные уроки и выполнять задания, являющиеся порой довольно монотонными?

– Вот здесь можно поиграть в школу с выполнением каких-то заданий, которые можно взять из журналов и книг по подготовке к школе. Нарисуйте вместе с ним небольшие рисуночки – опоры, что нужно взять по каждому предмету. Это могут быть просто схемы, по которым ребенок будет складывать школьные принадлежности в портфель. Так собирать портфель школьнику гораздо интересней и он ничего не забудет.

Помните, что любые занятия с ребенком должны проходить легко, весело и непринужденно. Предлагайте задания в игровой форме, и самые трудные и малопривлекательные из них станут интересными и желанным для ребенка.

– Какие ошибки взрослые совершают при подготовке к школе чаще всего?

– Одна крайность – это когда взрослые внушают детям, что будущая учеба – сплошной праздник, и те, обнаружив вместо этого необходимость работать, испытывают разочарование и нежелание учиться. Другая – когда родители запугивают дошкольника предстоящими трудностями учения, строгой дисциплиной, требовательностью учителя. Позиция взрослого в вопросе школы должна быть спокойной, разумной и ободряющей. Постепенно внушайте ребенку, что учеба в школе – серьезный труд, в результате которого он будет узнавать что-то новое и интересное.

Многие родители склонны к резкому противопоставлению социальных позиций школьника и дошкольника. Подразумевается, что переход в школу означает полный отказ от дошкольных форм поведения. «Ты же теперь первоклассник!» – слышит ребенок.

В один прекрасный день (а именно первого сентября) ребенок должен волшебным образом начать вести себя как школьник, причем не только на уроке, но и за его пределами. Более того, дошкольные формы поведения и интересы получают отрицательную оценку: «Ты же такой большой, что ты все время играешь?» Школьник представляется взрослым неким идеальным ребенком, всегда уравновешенным, послушным, интересующимся только уроками. Но такая перемена просто невозможна. Помните, что, несмотря на переход в школу, ребенок остается все тем же, каким был до этого и имеет все то же право на вашу любовь и поддержку.

Беседовала
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Ответственность для безответственных хозяев

«Подскажите, пожалуйста, каким образом можно воздействовать на соседей, которые выгуливают собаку возле самого подъезда или отпускают ее гулять по двору самостоятельно. Есть ли какие-либо правила, предусматривающие ответственность для них?»

Светлана Н., Минск

С правилами содержания и выгула домашних животных вы можете подробно ознакомиться в ЖКХ или ЖЭСе по месту своего жительства. Напомним те из них, которые касаются нахождения животных в общественных местах и их контактов с людьми.

Вообще-то владельцам собак предписывается выводить животных «по нужде» только в специально отведенные для этого места, предусмотренные местными властями. Однако поскольку последние не очень заботятся об организации таких мест, и площадку с табличкой «выгул собак» можно найти далеко не в каждом квартале, подход к этому ограничению осуществляется довольно мягко. Закрыв глаза на пустыри, скверы и закоулки, власти ограничиваются перечислением мест, где выгул собак запрещен категорически. Это места расположения детских площадок, дворы жилых домов, территории объектов образования, здравоохранения и иных учреждений и организаций. В перечисленных местах нельзя не только «выгуливаться», там нежелательно вообще появляться с животными, равно как и в магазинах, на рынках, на предприятиях общественного питания, бытового обслуживания населения. Не распространяется это правило только на собак-поводырей, имеющих необходимые документы. В остальные места общего пользования доступ собакам разрешен, но только на коротком поводке и только в наморднике. Исключение делается для собак декоративных пород ростом до 25 сантиметров в холке и щенков в возрасте до трех месяцев, которых можно выводить на поводке без намордника и с номерным знаком на ошейнике.

Запрещено отпускать собак гулять без присмотра, а также выгуливать их, находясь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Собак потенциально опасных пород нельзя доверять для выгула несовершеннолетним.

При выходе «в свет» с питомцем любой «собачник» обязательно должен иметь при себе совок и полиэтиленовый мешок для своевременной утилизации собачьих экскрементов.

Если ваши соседи систематически нарушают эти правила, доставляя вам неудобства, вы можете обратиться с жалобой, на них к работникам коммунальных служб по месту жительства. Если же речь идет не просто об антисанитарии, а о создании опасности для жизни и здоровья людей (например, если большая собака постоянно гуляет одна и без намордника, если животное делало попытки напасть на людей или других домашних питомцев), вы можете обратиться и в милицию.

В случае подтверждения нарушений нерадивым владельцам животных грозят достаточно большие штрафы.

Вопрос по теме

Собака бывает…

Случались ли у вас конфликтные ситуации, связанные с выгулом собак и каким образом они разрешались?
С таким вопросом корреспондент «ЗГ» обратился к людям, соседи которых содержат дома лучших друзей человека.



Марина, 25 лет:

– У нас постоянно возникают конфликты с соседкой по подъезду из-за ее собаки. Животное очень невоспитанное, а его постоянно отпускают погулять без поводка. Нередко можно увидеть, как оно носится по мусоркам, а потом возвращается в подъезд грязным, оставляя на лестнице и стенах следы. У меня двое маленьких детей, а собака регулярно подбегает к ним поиграть. Она неагрессивна, но я опасаюсь, что дети могут заразиться от нее какой-нибудь инфекцией, ведь животное общается с бездомными собаками, гоняется за дворовыми котами. Что делать в такой ситуации не знаю, многочисленные просьбы ни к чему не приводят. А жаловаться в милицию глупо, так как собака небольшая и никого никогда не кусала.

Андрей Антонович, 45 лет:

– У нас на площадке живут одни собачники, прямо зоопарк какой-то иногда в лифте собирается. Однако никаких проблем с соседями никогда не было. Все они цивилизованные люди, и собаки у них породистые, ухоженные и приученные к порядку. Выгуливают их только в поле, вдалеке от дома, во дворе никакого беспорядка не устраивают.

Светлана, 32 года:

– У нас во дворе живет очень много собак, но проблемы соседям почему-то доставляет только одна из них. Ее выгуливает мальчик лет восьми, который часто спускает ее с поводка, позволяет играть с гуляющими во дворе детьми, ходить «в туалет» где попало. Однажды я заметила, что она использует в этом качестве детскую песочницу. Как бороться? Наверное, надо пойти побеседовать с родителями, но все никак не соберусь. Поэтому пока пугаем мальчика. Некоторое время назад муж пригрозил ему убить собаку, если увидит ее одну во дворе и для убедительности дал хорошего пинка. Собака завизжала, мальчик заплакал, однако целую неделю все было хорошо, выгуливал он ее на привязи и сторонился нашего подъезда. Наверное, жестоко, но свои дети мне как-то дороже.

Марина Аркадьевна, 63 года:

– Я вообще люблю всех животных и к «собачникам» отношусь очень хорошо. Но попадаются среди них иногда и непорядочные люди, позволяющие себе выгуливать их прямо под окнами, и полные «отморозки», устраивающие во дворе настоящую охоту на живущих там кошек. К примеру, три года назад мою кошку просто разорвал боксер, которого науськивал на нее его хозяин – вполне солидный молодой человек. Это у него такое увлечение, чтобы собака не теряла форму. Жаловаться? Нет, не пробовала. А что я кому докажу, если у него породистая собака, а у меня обычная дворовая Мурка. Думаю, меня никто и слушать не стал бы. А с теми, кто под окнами выгуливает, стали в последнее время поступать просто: подкараулишь такого, и тазик воды на голову выплеснешь. Глядишь, он к твоему подъезду больше и не пойдет.

Павел, 35 лет:

– В основном собаки никаких проблем не доставляют, так как все соблюдают правила выгула. Есть, правда, одна собака, которая оставляет в лифте лужи и неприятный запах. Но бороться с ней я лично не буду – ее выгуливает пенсионерка, такая же старая, как и собака. Может, они дойти до улицы не успевают, или собака больна – не знаю. Но делается это явно не из злого умысла.

Наталья, 40 лет:

– Были проблемы с соседями, которые выпускали огромного добермана без намордника. У нас самих есть собака, но мы себе такого никогда не позволяли. Мой муж – охотник. Он взял свое ружье и сделал вид, что целится в собаку. На крики хозяина пообещал ее в следующий раз пристрелить. Подействовало.

Количество случаев бешенства животных в Беларуси с начала года увеличилось на 20 процентов



За семь месяцев 2008 года количество случаев бешенства животных увеличилось в сравнении с аналогичным периодом 2007 года на 20% и составило 615 случаев.

Об этом сообщил БелаПАН исполняющий обязанности заведующего отделением особо опасных инфекций Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Александр Славинский.

По его словам, из общего числа на диких животных приходится 473 случая (лисицы, енотовидные собаки, волки, куницы, барсуки, бобры, хорьки, ондатры, лоси), на домашних – 105 (собаки и кошки), 37 – на сельскохозяйственных животных.

Наиболее неблагополучна ситуация в Могилевской, Гомельской и Витебской областях. «Увеличение количества случаев бешенства связано в числе прочего с колебанием численности популяции животных. В целом число случаев бешенства животных в Беларуси находится в пределах контролируемого уровня», – отметил А.Славинский.

Последние случаи заболевания людей бешенством зарегистрированы в 2006 году, когда умерли два человека, которые своевременно не обратились за медпомощью.

По информации отделения особо опасных инфекций, за шесть месяцев 2008 года в организации здравоохранения республики после укусов, оцарапаний или других повреждений, нанесенных животными, обратилось около 11 тыс. человек, в том числе 350 после контакта с бешеным животным. Около 4 тыс. потерпевших прошли курс лечебно-профилактических прививок.

Бешенство – это смертельное заболевание, которое можно предупредить, подчеркнул А.Славинский. В арсенале у медиков имеются эффективные лекарственные средства (вакцина и иммуноглобулин), однако они гарантируют защиту от заболевания при своевременном (счет идет на часы) обращении пострадавших к врачу.



В свои 60 народный артист России Игорь Костолевский по-прежнему влюблен

Звезда пленительного театра

Окончив ГИТИС на курсе Андрея Александровича Гончарова, Костолевский сразу же был принят мастером в руководимый им Театр имени Маяковского. Но ранняя его звезда взошла в кино. То чувство, которое тогда наверняка испытал начинающий актер, - в названии знаменитого фильма: «Звезда пленительного счастья» Владимира Мотыля, где он сыграл декабриста Ивана Анненкова.

– Кажется, только за это, Игорь, наиважнейшим для себя из этих двух искусств вы должны считать кино?

– Конечно, большинство зрителей знают меня по «Звезде пленительного счастья», «Безымянной звезде», «Тегерану-43» и далее по списку. Тем не менее если со мной что-то и произошло в творческом плане, то это главным образом благодаря театру. Потому что именно в театре ты имеешь возможность расти, развиваться, действительно быть актером.

– Каким чудесным образом вы, вчерашний студент, попали в замечательную картину к замечательному режиссеру?

– Когда я заканчивал ГИТИС, меня позвали на «Ленфильм» в картину «Врача вызывали?». И там меня благополучно не утвердили. Но когда ассистентка вела меня по коридору, я увидел табличку с надписью: «Звезда пленительного счастья». «А что это за фильм?» – спросил я. «О декабристах, – ответила ассистентка. – Снимает режиссер Мотыль». И тут я брякнул: «Я там буду сниматься». Просто так брякнул – молод, нахален был, в мыслях легкость была необыкновенная. И тут же про это забыл. А потом приезжаю на свои первые гастроли в Новосибирск и получаю телеграмму от Мотыля, в которой он зовет меня попробоваться в «Звезде». Оказалось, ассистентка ему про меня рассказала. Приехал к Мотылю, он дал мне сценарий.

– Во всех ваших фильмах ваши партнеры – сплошь звездные. Как работается при таком «освещении»? Не появляется ли тщеславного желания взять да и кого-то из великих переиграть?

– Никогда. Мне бы свое сделать. И вообще я за ансамблевость. Ненавижу такое: я посередине, все по бокам. Люблю, когда у меня сильные партнеры, они дают возможность мне расти.

– А как произошло, что вы, два года отучившись в Московском инженерно-строительном институте, вдруг рванули в театральный?

– Виновата моя первая любовь. Она преклонялась перед гуманитарным образованием, считала, что я похож на Есенина, а потому меня непременно возьмут в актеры. И я пошел поступать в Школу-студию МХАТ. И, конечно, провалился. На экзамен почему-то явился в плаще. И от зажима начал перед комиссией раздеваться: снял плащ, пиджак, рубашку начал расстегивать. И кто-то из экзаменаторов проронил: «Молодой человек, вы разве в баню пришли?» Опомнившись, я прочитал две строчки: «Дай, Джим, на счастье лапу мне...» и ретировался. Но на выходе мне предложили: «Если так уж хотите, поступайте на будущий год». Во мне заиграло самолюбие. Год ходил по театрам, действительно увлекся и поступил во все театральные вузы.

– Говоря о кино и театре, у вас получается так: любишь больше то, что завоевать труднее?

– Для меня важно быть хорошим артистом, то есть максимально знать свою профессию. Не боюсь играть разные роли. Не боюсь, что зритель меня не таким увидит и не воспримет. Я готов рисковать, понимая, что только так можно вперед двинуться.

– Вы стали знаменитым в застойные советские времена. Как чувствуете себя в лихие либеральные российские?

– Кто-то из знаменитостей сказал: «Вот такие плохие времена» – говорят рабы и холопы. Времена всегда плохие. А вот какими мы их сделаем, зависит от нас.

– От вас слышала: «Театр живет не по законам жизни. В нем все происходит вопреки. Потому что театр сам по себе чудо». А в мистику искусства верите? Ведь в вашей жизни подобное случилось дважды. Ваш Анненков женился на француженке Полине Гебль. А вы – на французской актрисе Консуэло де Хавиланд. Анненков выступал против Александра I, а вы сыграли Александра в международном сериале «Война и мир».

– Кстати, когда мы снимали «Звезду», Мотыль мне говорил: «Вот станешь постарше, сыграешь Александра». Так и вышло. А в мистику искусства верю. Когда ты долго и напряженно о чем-то думаешь, происходит материализация твоей мысли.

– О двух из этих случаев расскажите. Сначала, конечно, о женщине – вашей жене.

– С Консуэло мы познакомились на спектакле «Арт» в театре Пушкина. Она была эмиссаром Авиньонского фестиваля в Москве. И в это же время репетировала у Валеры Фокина. Ни «Звезды», ни других моих фильмов Дуся не видела. Но зато на мое 50-летие подарила мне звезду, названную моим именем, – сертификат, выданный соответствующим швейцарским департаментом. Мы вместе 10 лет.

– Консуэло, как и Полина, последовала за вами хотя и не в рудниковую Сибирь, но в суровую Москву.

– Мы все время живем в Москве. А недавно Консуэло стала официальным представителем РЖД в Париже.

– Как это?

– Два года назад, когда падали самолеты, Дуся хотела приехать ко мне на день рождения и вспомнила, что есть еще и поезд. Но выяснилось, что поезда «Париж – Москва» нет.. Она возразила. «Вот будете официальным представителем РЖД, – ответили ей, – тогда и поговорим». Консуэло приехала в Москву, пошла к Якунину и получила мандат представителя.

– А как было с Александром?

– Когда я снимался в Америке в сериале «Шпионские игры», ко мне подошел продюсер итальянской студии и рассказал про проект «Война и мир». Спросил, кого бы я хотел там играть. Я, памятуя о пророчестве Мотыля, сразу ответил: «Александра». Вообще я рад, что принял участие в этом проекте, потому что столкнулся с очень хорошим режиссером, трогательно любящим Россию. Такого трепетного отношения к Толстому, к нашей культуре вообще давно не встречал. Нам бы так относиться к своему богатству.

– Если бы в вашей жизни случилась только «Звезда», оставались бы жизнью довольны?

– Нет, это мне непонятно. После «Звезды» на меня обрушилась бешеная популярность. Но я чувствовал себя человеком, который взял кредит, и его нужно отдать. Вот с этим ощущением до сих пор и живу.

– Ваш кинодебют состоялся в знаменитом фильме Станислава Ростоцкого «А зори здесь тихие», где вы играли друга одной из героинь. Всего лишь эпизод. Ни единого слова. Но как пронзителен в этом секундном видении ваш взгляд! А что для вас вообще эпизод в жизни? Бывало ли, что какой-то пустяковый случай потом оборачивался судьбой?

– Такой эпизод и связал меня с Театром имени Маяковского. Мне было лет 16. С моей первой любовью мы бродили по Москве в поисках уединения. И проходили мимо Маяковки. Пошел дождь. И я не только не зная, что это за театр, да и вообще в театрах бывавший раза два, предложил девушке: «Пойдем». Купили дешевенькие билеты, сели на галерку. И дальше я помню только какой-то помост и какого-то высокого артиста, который потрясающе танцевал. Ничего остального не помню, потому что мы весь спектакль процеловались. И когда зажегся свет, к нам подошел администратор и предложил покинуть зал за аморальное поведение. Покидая зал, я оглядел сцену и на выходе произнес: «Какое же «г» этот ваш театр!» Вот вам и эпизод. В этом театре я проиграл 35 лет. А артист, который потрясающе танцевал, был Саша Лазарев, мой любимый партнер.

– Какой ваш жизненный и творческий лозунг?

– «Вперед и выше!»

– Игорь, поскольку нашу беседу прочтут в Беларуси, хотелось бы знать, что вас связывает с этой республикой?

– Моя мама родилась в Минске, а я снялся в двух белорусских фильмах: в «Игре воображения» Михаила Пташука и в «Вечном муже» по Достоевскому. Мне всегда нравился Минск, его спокойные доброжелательные люди. И вообще к Беларуси испытываю самые добрые чувства.

– Актерство для вас – лицедейство? Или, перефразируя поэта: «Актер в России больше, чем актер»?

– Второе. Мне всегда было интересно не лицедействовать, а играть судьбу. Мне важнее, чтобы не смеялись и не хлопали, а была бы вдумчивая тишина. Когда зритель и не понимает до конца, но задумывается, потому что ты с ним разговариваешь как с близким.

– Актер – это диагноз?

– Это больше, чем диагноз. Это очень тяжелое хроническое, часто счастливое, заболевание.

«Союз. Беларусь-Россия»

Юридическая помощь



Гарантии и льготы беременным женщинам в сфере трудовых отношений

Трудовое законодательство Республики Беларусь предусматривает ряд льгот и гарантий в сфере трудовых отношений, которые должны предоставляться беременным женщинам всеми нанимателями. Данные гарантии и льготы охватывают обширный ряд вопросов, касающихся приема работников на работу, их увольнения, условий труда, в том числе рабочего времени и времени отдыха.

Прием на работу

Трудовой кодекс Республики Беларусь запрещает нанимателю отказывать женщинам в заключении трудового договора по мотивам, связанным с беременностью (ст.ст. 16, 268). При этом необходимо помнить, что отказ в заключении трудового договора с беременной женщиной должен быть мотивированным (мотивы отказа наниматель обязан сообщить в письменной форме не позднее трех дней после предъявления соответствующего требования беременной женщиной).

Если же в письменной мотивировке речь идет об отказе в приеме на работу по причинам, не связанным с ее беременностью (например, в связи с отсутствием соответствующей работе квалификации, необходимого образования для выполнения работы (должности), опыта работы или наличием иных правомерных причин), такой отказ допускается и не нарушает указанного запрета.

Отказ в заключении трудового договора может быть обжалован в суде. Если наниматель, нарушая законодательство, не дал письменного отказа в заключении трудового договора, то беременная женщина вправе обращаться в суд начиная со следующего дня после истечения трехдневного срока, но не позднее трех месяцев. При этом, если суд признает отказ в приеме на работу незаконным, то обяжет нанимателя своим решением заключить с истцом трудовой договор со дня обращения к нанимателю по поводу поступления на работу, либо же с первого дня, следующего за днем увольнения его с предыдущей работы. **Следует отметить, что с 26 января 2008 г. из Трудового кодекса исключен ранее содержавшийся в ст. 348 ТК запрет беременным женщинам работать по совместительству.**

Увольнение

В соответствии с ч. 3 ст. 268 ТК расторжение трудового договора по инициативе нанимателя с беременными женщинами, **не допускается:**

1. в случае сокращения численности или штата работников;
2. на основании несоответствия работника занимаемой должности или выполняемой работе вследствие состояния здоровья, препятствующего продолжению данной работы;
3. несоответствия работника занимаемой должности или выполняемой работе вследствие недостаточной квалификации;
4. неявки на работу в течение более четырех месяцев подряд вследствие временной нетрудоспособности;
5. направления работника по постановлению суда в лечебно-трудовой профилакторий;
6. нарушения работником, уполномоченным на выполнение государственных функций, письменных обязательств по выполнению предусмотренных законодательством мер по предупреждению коррупции.

При этом, необходимо иметь в виду, что данная льгота связана непосредственно с самим фактом беременности, а не с дальнейшим течением этой беременности или тем, известно ли работодателю об этом в момент увольнения или нет. Решающим является именно факт нахождения женщины в состоянии беременности в момент увольнения.



Тем не менее, беременная работница **может быть уволена**, например, за систематическое неисполнение без уважительных причин обязанностей, возложенных на нее трудовым договором или правилами внутреннего трудового распорядка, прогул (в том числе отсутствие на работе более 3 часов в течение рабочего дня) без уважительных причин; появление на работе в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, а также распитие спиртных напитков, употребление наркотических или токсических средств на рабочем месте и в рабочее время, совершение по месту работы хищения имущества нанимателя, однократное грубое нарушение правил охраны труда, повлекшее увечье или смерть других работников, совершение виновных действий работницей, непосредственно обслуживающей денежные и материальные ценности, если эти действия являются основанием для утраты доверия к ней со стороны нанимателя, совершение работницей, выполняющей воспитательные функции, аморального проступка, несовместимого с продолжением данной работы, нарушения руководителем организации без уважительных причин порядка и сроков выплаты заработной платы и (или) пособий.

Также беременная женщина, являющаяся руководителем организации, его заместителем или главным бухгалтером, как и любой другой работник, может быть уволена при смене собственника имущества организации.

Условия труда

В связи с тем, что беременная женщина нуждается в особом уходе, режиме и заботе, законодателем установлены **определенные ограничения и льготы**, касающиеся рабочего времени и его продолжительности. Так, статьи 117 и 263 ТК **запрещают** допускать беременных женщин к работе в ночное время (с 22 часов до 6 часов). Это правило сформулировано однозначно императивно: наниматель не вправе допустить работницу к работе в ночное время без ее согласия, а также даже по просьбе самой работницы, даже если ночное время приходится на часть рабочего дня или смены.

Беременная женщина также, независимо от ее согласия, не может быть допущена к сверхурочным работам, а также к работе в государственные праздники и праздничные дни, выходные дни, а также не может быть направлена в служебную командировку (ст.ст. 120 и 263 ТК).

В отношении беременных женщин законодательство не устанавливает общего правила о необходимости сокращения продолжительности рабочего времени. Однако наниматель обязан устанавливать неполный рабочий день или неполную рабочую неделю по просьбе беременной женщины (ст. 289 ТК), что дает возможность самой работнице выбирать какой режим ей больше подходит и есть ли необходимость снижения продолжительности рабочего времени вообще. При этом наниматель не вправе отказать в установлении неполного рабочего времени.

Вопросы сферы трудовых правоотношений с беременной работницей решаются индивидуально, исходя из медицинских показаний. Так, в соответствии со ст. 264 ТК, беременным женщинам в соответствии с медицинским заключением снижаются нормы выработки, нормы обслуживания либо они переводятся на другую работу, более легкую и исключающую воздействие вредных и (или) опасных производственных факторов, с сохранением среднего заработка по прежней работе. До решения вопроса о предоставлении беременной женщине более легкой работы, она подлежит освобождению от работы с сохранением среднего заработка за все пропущенные вследствие этого рабочие дни за счет нанимателя.

В соответствии с п. 4 Типового положения об аттестации руководителей и специалистов предприятий, учреждений и организаций, утвержденного постановлением Министерства труда Республики Беларусь от 31.10.1996 № 84, беременные женщины освобождаются от прохождения аттестации.

Помимо льгот и гарантий, установленных законодательством, наниматель вправе предоставлять дополнительные гарантии и преимущества беременным работницам. Так ст. 269 ТК говорит о том, что наниматель может выдавать беременным женщинам путевки в санатории и дома отдыха бесплатно или на льготных условиях, а также оказывать им материальную помощь. Но это лишь **право, а не обязанность** нанимателя. Также нередко более льготные условия труда и иные льготы беременным женщинам, улучшающие их правовое положение по сравнению с гарантиями, предоставленными им законодательством, устанавливаются коллективными договорами и иными локальными актами предприятий.

Необходимо помнить, что по своей природе эти льготы и гарантии являются трудовыми и не распространяются на отношения между нанимателями и беременными женщинами, работающими по гражданско-правовым договорам (например, по договору подряда). В последнем случае беременные женщины не имеют никаких преимуществ перед другими лицами, работающими на подрядной основе.

Антон СМИРНОВ, юрист

В следующем номере мы продолжим разговор о гарантиях и льготах беременных женщин в сфере трудовых отношений, а именно о предоставлении отпуска, условиях работы по контракту и т.д.

Юридическая помощь

Вы спрашивали…

«Мой родственник не является белорусским гражданином. Обязаны ли ему в экстренном случае оказать бесплатную скорую медицинскую помощь, когда он находится на территории Беларуси?»

Иван Максимович. Гомель.

Для того, чтобы полностью ответить на данный вопрос необходимо знать постоянно ли проживает указанное лицо в Республике Беларусь (то есть имеет ли вид на жительство), либо, если нет, то гражданином какой страны является. В соответствии со ст. 13 Закона Республики Беларусь «О правовом положении иностранных граждан и лиц без гражданства в Республике Беларусь» иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие на территории Республики Беларусь, пользуются правами в области охраны здоровья наравне с гражданами Республики Беларусь, если иное не определено законами и международными договорами.

С иностранными гражданами, временно пребывающим или временно проживающими в Республике Беларусь, несколько иная ситуация. Так, по общему правилу оказание им скорой и неотложной медицинской помощи осуществляется на платной основе на основании страхового полиса, подтверждающего заключение договора обязательного медицинского страхования иностранных граждан с белорусской страховой организацией или договора медицинского страхования с иностранной страховой организацией (ст. 13 Закона, п. 233 Положения о страховой деятельности в Республике Беларусь, утв. Указом Президента Республики Беларусь от 25 августа 2006 г. № 530). В случае отсутствия у иностранного гражданина страхового полиса, а также невозможности документально подтвердить его право на получение бесплатной скорой и неотложной медицинской помощи в Республике Беларусь оплата производится иностранным гражданином за счет собственных средств (в случае его отказа от оплаты – за счет средств направляющей (приглашающей) стороны (п. 235 Положения).

Исключение составляют лишь граждане государств-участников СНГ, которым в соответствии с Соглашением об оказании медицинской помощи гражданам государств-участников СНГ от 27 марта 1997 г. скорая и неотложная медицинская помощь при внезапных острых состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни больного или здоровью окружающих, несчастных случаях, отравлениях, травмах, родах и неотложных состояниях в период беременности оказывается гражданам СНГ беспрепятственно, бесплатно и в полном объеме.

Сотрудники дипломатических представительств и консульских учреждений, сотрудники аппарата военных атташе, торговых представительств иностранных государств, а также члены их семей, равно как и граждане некоторых государств, в которых установлены в отношении граждан Республики Беларусь аналогичные условия на взаимной основе (например, Аргентины, Бразилии, Великобритании, Иордании, Ливана, Сербии, Черногории, Боснии и Герцеговины), обязательному медицинскому страхованию не подлежат (п. 208 Положения).

«В организации имеются профессии, работникам которых положена выдача молока, но в связи с тем, что организовать выдачу молока крайне затруднительно, каким образом можно оформить замену денежной компенсацией? Как правильно рассчитать компенсацию?»

Анна Владимировна. Минск.

В соответствии с Правилами бесплатного обеспечения работников молоком или равноценными пищевыми продуктами при работе с вредными веществами, утв. Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 27 февраля 2002 г. №260, возможны только два случая, в которых допустима замена выдачи молока или равноценных пищевых продуктов денежной компенсацией на их приобретение:

1. в случае нахождения работника в служебной командировке;
2. при разъездном характере работы.

В таких случаях денежная компенсация осуществляется на условиях, предусмотренных коллективным договором, соглашением, трудовым договором (п. 8 Правил). Иных случаев выплаты компенсации законодательство не предусматривает, такая компенсация будет являться нарушением требований законодательства.

«Мы с бывшим мужем проживаем в разных городах. В каком городе нужно подавать иск о взыскании алиментов на содержание детей, которые проживают со мной?»

Ирина. Поставы.

Согласно правилам подсудности, установленным статьями 46 и 47 Гражданского процессуального кодекса Республики Беларусь, заявление о возбуждении дела подается в районный (городской) суд по месту жительства ответчика. Кроме того, по делам о взыскании алиментов иск может предъявляться истцом также по месту его жительства. Таким образом, вы вправе защищать интересы детей как в районном (городском) суде в городе, в котором проживает ваш бывший супруг, так и в своем городе. Выбор в данном случае отводится на усмотрение истца.

«Во время нахождения в отпуске я заболела и проболела большую его часть. Вызвав врача и по выздоровлению в поликлинике я оформила больничный на все время течения болезни. На работе мне не хотят продлевать отпуск на время, которое я болела, мотивируя это тем, что болезнь в отпуске к собственно трудоспособности не относится. Можно ли в таком случае продлить хотя бы частично отпуск, за время которого мне так и не удалось отдохнуть и если да, то оплачивается ли время болезни в отпуске?»

Наталья Воцлавовна. Борисов.

Порядок обеспечения пособием по временной нетрудоспособности за счет средств государственного социального страхования регулируется Положением о порядке обеспечения пособиями по временной нетрудоспособности и по беременности и родам, утвержденным постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 30.09.1997 № 1290. Пунктом 12 данного Положения четко установлено, что лицам, находящимся в трудовом отпуске, пособия назначаются в случае наступления у них в указанный период временной нетрудоспособности (кроме случаев ухода за больным членом семьи, за ребенком в возрасте до 3 лет и ребенком-инвалидом в возрасте до 18 лет, в случае болезни матери либо другого лица, фактически осуществляющего уход за ребенком, а также санаторно-курортного лечения ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет), отпуска по беременности и родам. В части второй этого пункта говорится о том, что трудовой отпуск в таких случаях продлевается в порядке, установленном законодательством.

Ст. 117 Трудового кодекса Республики Беларусь, упоминая о том, что временная нетрудоспособность работника является одним из оснований для переноса или продления трудового отпуска, устанавливает, что если данная причина наступает во время трудового отпуска, он продлевается на соответствующее число календарных дней либо по желанию работника неиспользованная часть отпуска переносится на другой согласованный с нанимателем срок текущего рабочего года. При этом Работник обязан уведомить нанимателя о причинах, препятствующих использованию трудового отпуска в запланированный срок, и времени продления отпуска.

Спрашивали – отвечаем

«Расскажите, пожалуйста, как правильно организовать распорядок дня школьника, ведь на пороге первое сентября. Большую половину своего дня дети находятся в школе, но очень важно, чтобы дети рационально организовывали своей день после школы».

Ольга, Минск

На вопрос отвечает главный врач 2-й городской детской поликлиники г. Минска Наталья Борисовна КОЗИЧ:

– Неправильно построенный распорядок дня или частое его изменение вредно сказывается на здоровье и работоспособности учащихся, что ведет к развитию хронической утомляемости. Первостепенное значение в организации режима принадлежит родителям ребенка, педагогам, которые должны его строить опираясь на рекомендации медицинских работников, которые посоветуют, как правильно и рационально кормить ребенка, обучить закаливанию, физической активности, правильному сну. Правильный режим дня школьника – это распорядок суточный деятельности, который должен соответствовать определенному возрасту. Наиболее важные советы, которые применимы всем возрастам:

– чтобы ребенок спал положенное ему время необходимо его укладывать спать не позднее 20-21 часа;

– помещение, где спит ребенок, должно быть проветренным или во время сна должна быть открыта форточка;

– перед сном плотно не ужинать, не пить кофе, какао, крепкий чай;

– перед сном принимать водные процедуры и чистить зубы;

– питание должно быть состоять из 4-5 приемов



Возвращаясь из школы домой, школьник не должен сразу садиться за учебники, необходимо отдохнуть не менее часа, чтобы все органы и системы могли расслабиться.

Каждому школьнику в течение дня необходима двигательная активность, которая должна выражаться в занятиях физкультурой, посещением спортивных кружков, секций, но интенсивность нагрузок следует подбирать в соответствии с состоянием здоровья. Содержанием двигательного режима являются разнообразные по составу движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, подвижные игры и др.). Организация правильного режима труда и отдыха и в школе, и дома стимулирует стремление детей к активной деятельности, к возможности использовать свои силы в новых движениях. Основная задача в воспитании детей в семье состоит в том, чтобы ежедневно давать ребенку четыре урока: здоровья, любви, мудрости, труда. На школьный период жизни приходится наиболее важный этап роста и совершенствования, взросления организма, формирования черт характера, именно в это время закладываются знания и навыки необходимые в жизни и труде.

Дайджест

Свежий воздух – преграда от детской близорукости

У детей, которые проводят много времени на свежем воздухе, менее вероятно разовьется близорукость, обнаружили австралийские исследователи.

Медики проанализировали зрение учеников из 55 школ Сиднея и выявили защитный эффект нахождения ребенка на открытом воздухе для глаз у 80% детей. Частые прогулки и подвижные игры на улице позволяли ослабить напряжение глаз при чтении, просмотре телевизора, работе на компьютере и подготовке домашней работы.

Офтальмологи Университета Сиднея убеждены, что свежий воздух полезен не только для общего детского здоровья, но и для защиты хорошего зрения в возрасте 7-11 лет. Найденная закономерность и ее свойства против визуальных проблем точно не поняты, но предполагается, что солнечный свет, насыщение организма кислородом и физическая активность позволяют глазному яблоку правильно расти и таким образом оптические среды глаза совпадают с его размером. Глазное яблоко активно растет именно в возрастном промежутке от 5 до 10 лет, и неверное формирование оптической силы на глазной сетчатке часто может ослабить зрение на всю жизнь.



Алкогольная кривая

В последние полвека стабильно снижался уровень потребления алкогольных напитков американцами. Однако число заболеваний, вызванных неумеренным употреблением спиртного, не уменьшилось.

Ученые из Бостонского Университета Boston University School of Medicine проанализировали досье 8 тысяч американцев, которые участвовали в крупнейшем эксперименте: на протяжении всей жизни каждые четыре года они анкетировались (сообщали о своем образе жизни, работе, семье, привычках и пр.) и обследовались медиками. Все участники этого опыта родились в период с 1900 по 1959 год, их интервьюировали и изучали с 1948 по 2003 год. Таким образом, изучение этих данных позволило выявить тенденции алкогольного потребления во второй половине 20-го столетия.

Как оказалось, за пять десятилетий алкогольные пристрастия жителей США существенно изменились. Так, американцы стали пить намного меньше пива и больше вина, в то же время уровень потребления крепких спиртных напитков практически не изменился. Не стало сюрпризом, что молодые люди пьют больше, чем люди среднего возраста. Однако за 50 лет заметно сократилось число сильно пьющих людей, одновременно увеличилось число «умеренных потребителей» и абстинентов. Люди, родившиеся в 1930 – 1950-е годы пили и пьют меньше, чем их более взрослые соотечественники.

К удивлению авторов исследования, практически не изменилось число случаев тяжелых болезней, вызванных неумеренным потреблением спиртного – к примеру, цирроза печени. Этот уровень остается стабильным среди представителей всех обследованных возрастных групп. Логического объяснения этому парадоксу авторы дать не могут.

Дефицит терапевтов

Университет Миссури опубликовал исследование, согласно которому через 20 лет в США врачи-терапевты будут не в состоянии справиться с наплывом пациентов. Одной из причин этого является дисбаланс в оплате труда медиков: узкие специалисты получают больше, чем широкие. В результате, терапевтов с каждым годом становится меньше, хотя именно на их плечи ложится основная нагрузка.

По оценкам Бюро Переписи Населения, население США ежегодно увеличивается примерно на 1%. Однако параллельно с этим идет другой процесс: ожидается, что менее, чем через 20 лет, число американцев старше 65 лет возрастет на 73% – эта категория пациентов обращается к терапевтам, в среднем, вдвое чаще, чем более молодые люди. На основе подобных факторов авторы исследования сделали вывод, что за два предстоящих десятилетия потребность в визитах к терапевтам возрастет примерно на треть.

Однако, за последние 10 лет количество выпускников медицинских ВУЗов США, готовящихся стать терапевтами, снизилось на 22%. Судя по всему, эта тенденция сохранится и в ближайшем будущем – в результате, к 2025 году число терапевтов увеличится лишь на 5%. Если ситуация не изменится, то в 2025 году в США будет не хватать 44 тыс. терапевтов.

Подобная ситуация грозит ростом нагрузки на имеющихся врачей широкого профиля и, следовательно, ростом стоимости медицинского обслуживания.

Излечение умов

Ассоциация Разработчиков и Производителей Фармацевтической Продукции Америки сообщила, что ныне в США испытываются более 300 новых препаратов, предназначенных для лечения психологических расстройств.

В эту категорию входят не только такие недуги, как шизофрения и депрессия, но и старческое слабоумие, аутизм, наркомания, алкоголизм и неспособность обуздать свой аппетит.

В целом, 66 новых препаратов предназначены для борьбы с депрессиями, 26 – с различного рода зависимостями (от наркотиков, алкоголя, табака и пр.), 54 – неврозов, 89 – слабоумия (включая болезнь Альцгеймера). Среди них – вакцина, которая потенциально способна избавлять от пристрастия к кокаину.

По оценкам Американского Национального Института Психического Здоровья около 60 млн. американцев – фактически, каждый пятый житель страны – страдают от каких-либо психологических расстройств. Всемирная Организация Здравоохранения утверждает, что аналогичные проблемы испытывают не менее 300 млн. жителей планеты.

Министерство Здравоохранения США в 2006 году пришло к выводу, что лечение этих расстройств обходится в $205 млрд. ежегодно, при этом индустриально развитые страны расходуют на эти цели примерно 15% средств, выделяемых на здравоохранение – то есть, больше, чем тратится на лечение всех форм рака.

Ассоциация Разработчиков и Производителей Фармацевтической Продукции Америки подчеркивает, что для разработки нового медицинского препарата требуется затратить $1.3 млрд. и 10-15 лет исследований и испытаний.



С молоком матери

Университет Брайгама Янга определил, сколько американских младенцев вскармливается материнским молоком. Один из любопытных выводов: чем выше уровень образования матери, тем больше шансов, что ее ребенок будет питаться естественным образом.

Американская Ассоциация Педиатров рекомендует ребенка вскармливать материнским молоком на протяжении первого года жизни. Эта рекомендация основана на простой логике: молоко матери наилучшим образом усваивается и, в отличие от искусственных смесей, обеспечивает ребенка средствами иммунной защиты.

В 2003 году государственные Центры Контроля и Профилактики Заболеваний США пришли к выводу, что в Америке кормить ребенка грудью начинают не менее 77% матерей. Университет Брайгама Янга уточнил эти данные: только 34% младенцев постоянно потребляют материнское молоко в течение первых 6-ти месяцев жизни и лишь 17% – в первый год.

Как оказалось, отношение американских матерей к вопросу «кормить или не кормить» зависит от многих факторов. Так, белые кормят грудью намного чаще и дольше, чем афроамериканки; женщины с высоким уровнем образования придерживаются этой практики намного чаще малообразованных. Шансы того, что женщина будет кормить своего малыша грудью снижаются в случае, если она не состоит в законном браке или курит. Любопытно, что в тех районах США, где состояние здоровья населения, в целом, неважное, ниже и популярность грудного выкармливания.

«Дорогу осилит идущий…»

Вот уже более двух лет в Минске существует и развивается система паллиативной помощи взрослому населению. Сейчас эту помощь оказывают два государственных учреждения: Больница паллиативного ухода «Хоспис» и Городской центр паллиативной помощи и организации сестринского дела при УЗ «5-я ГКБ» г. Минска.



Одним из инициаторов развития этого направления помощи взрослому населению выступила Наталья Михайловна Предко – начальник управлениялечебно-профилактической помощи комитета по здравоохранению Мингорисполкома, которая инициировала и лично курировала процесс создания первого взрослого хосписа и городского центра паллиативной помощи.

Что можно сказать об опыте отечественной паллиативной помощи в Минске за те два года, которые она существует?

Во-первых, создание больницы паллиативного ухода Хоспис на 28 стационарных койко-мест и Городского центра паллиативной помощи, оказывающего помощь на дому, конечно же, не решило полностью этой проблемы в Минске, а только актуализировало ее и сняло остроту данной проблемы. По оценкам специалистов, на сегодняшний день паллиативной помощью и уходом в Минске охвачено только около 12% взрослого населения от общего числа нуждающихся. Много это или мало? Для масштабов Минска это мало, но за два года существования данного направления это, безусловно, много. Если по онкологическим больным паллиативным уходом со стороны Хосписа сегодня охвачено более половины нуждающихся, то по другим категориям пациентов ситуация в городе остается еще достаточно сложной.

Во-вторых, в Минске уже начала складываться и формироваться своя собственная культура паллиативной помощи, ориентированная на европейские стандарты и рекомендации, но учитывающая свои национальные традиции, этнокультурные и духовные особенности.

В-третьих, практический опыт развития паллиативной помощи в Минске и в Беларуси в целом за два с лишним года наглядно показал, что подавляющее большинство населения еще не достаточно информировано о том, что представляет собой эта сфера деятельности и для чего вообще нужны хосписы и отделения паллиативной помощи. Во многих случаях, несмотря на актуальность этой работы, активисты и инициаторы хосписного движения сталкиваются с отрицательным и даже враждебным отношением со стороны местного населения к идеям открытия новых хосписов и отделений паллиативной помощи. В то же время практика показала, что одним из приоритетных направлений развития паллиативной помощи в городе является не строительство новых хосписов, требующее на данном этапе значительных капиталовложений, организационных и человеческих ресурсов, а развитие и расширение существующей службы паллиативной и сестринской помощи на дому. Это направление сегодня уже существует и развивается в рамках городского центра паллиативной помощи и организации сестринского дела. Такой подход позволяет не только экономить бюджетные ресурсы, но одновременно решать как практические, так и методологические вопросы развития данной сферы.

В-четвертых, предлагаемая комитетом по здравоохранению Мингорисполкома структура городской паллиативной помощи, охватывает практически все категории нуждающихся пациентов города Минска. Если хоспис, располагая 28 стационарными койко-местами, имеет дело исключительно с онкологическими пациентами, то Городской центр паллиативной помощи и организации сестринского дела, имеющий штат медсестер, врачей паллиативной помощи и специалистов по психолого-социальной работе оказывает столь важную помощь на дому, причем, всем остальным категориям тяжелых пациентов: церебро-васкулярным, с сердечно-сосудистыми заболеваниями, травматическими и посттравматическими синдромами и другим.

В-пятых, для повышения эффективности работы городской системы паллиативной помощи взрослому населению необходимо разрабатывать эффективную схему взаимодействия городского центра паллиативной помощи с районными поликлиниками и учреждениями здравоохранения города, а также социальными службами города для создания налаженной системы направления под опеку центра нуждающихся.

Термин паллиативная помощь медицина обозначает как специфический вид помощи, а точнее – ухода за неизлечимым и безнадежно больным пациентом, как правило, находящимся в терминальной стадии недуга, когда излечение его уже невозможно. Но несмотря на неблагоприятный прогноз, возможным остается некоторое улучшение общего состояния пациента и качества его жизни. Именно за качество жизни больного и возможное увеличение прогнозных сроков выживания и идет борьба.

В-шестых, необходимо развитие ряда новых направлений работы городского центра паллиативной помощи, включая учебно-методическое и научно-исследовательское. Дело в том, что центр в настоящее время не является самостоятельным юридическим лицом, а является лишь структурным подразделением клинической больницы № 5 г. Минска. При этом нет сомнений в том, что городу уже в самом ближайшем времени будет необходим свой центр паллиативной помощи как самостоятельное научно-практическое и научно-методическое учреждение, возможно, со стационаром для различных категорий пациентов. Этот центр необходим городу для координации всей работы по паллиативной помощи и развитию этого направления услуг, ведь это направление сегодня развивается в значительной мере стихийно.

В-седьмых, одной из главных проблем, сдерживающих развитие в Минске и Республике направления паллиативной помощи является то, что данное направление научно-практической деятельности еще не закреплено в действующем законодательстве. Как это ни странно, но в законе «О здравоохранении» отсутствует определение паллиативной помощи как самостоятельного вида деятельности с расшифровкой всех его понятий и категорий. При этом отсутствуют как нормативно-методическая, так и учебная базы. И если для медицинских аспектов паллиативной помощи онкологическим больным сегодня есть нормативы в виде двух протоколов лечения боли, разработанных НИИ онкологии и медицинской радиологии им. Н. Н. Александрова совместно с хосписом, то для других видов медицинской помощи, а также психологических, социальных и духовных аспектов работы никакой нормативной и методической баз пока нет. Единственное, чем приходится пользоваться в этой связи – это опытом и соответствующей базой наших российских коллег, рекомендациями Евросоюза (Rec 2003) по развитию паллиативной помощи в странах Восточной Европы и рекомендациями Европейской Ассоциации Паллиативного Ухода (ЕАРС).

Говоря о статистике, следует отметить, что по данным поликлиник г. Минска по состоянию на 01.01.2008г. в паллиативной помощи в городе нуждалось не менее 2 279 человек, из которых 14% – онкологические больные в терминальной стадии болезни, 27% больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, 44% цереброваскулярных больных и 15% больных с травматическими и посттравматическими синдромами. В то же самое время под опекой городского центра и хосписа с учетом посетителей дневного стационара находилось 268 человек, или около 12% нуждающихся, причем, основную потребность в паллиативной помощи испытывали не онкологические больные.

Таким образом, впереди еще целый фронт работы, но начало ей уже положено. Есть первый опыт, есть ориентиры и нет сомнений в том, что паллиативная помощь взрослому населению Минска будет активно развиваться при помощи и поддержке государства и специализированных общественных организаций, таких как «Семейный центр социально-психологической помощи «Доверие», Республиканская ассоциация медицинских сестер и др.

А проблем остается еще много, очень много. Это и научные аспекты развития паллиативной помощи, и разработка всей нормативно-методической базы для этого направления деятельности; это и кадровая политика, а также подготовка своих учебных программ; обмен опытом с зарубежными коллегами и оказание поддержки вновь открывающимся отделениям паллиативной помощи и хосписам; подготовка городского информационного бюллетеня по паллиативной помощи и многое другое. Но… «дорогу осилит идущий»…

Для справки

Адреса учреждений паллиативной помощи взрослым в г. Минске:

- ГУ Больница паллиативного ухода Хоспис: г. Минск, ул. Стахановская, 19. Тел. 230 24 04 E-mail: adulthospis@tut.by
- Городской центр паллиативной помощи и организации сестринского дела: г. Минск, ул. Филатова, 9, УЗ «5-я ГКБ», 3-й этаж административного корпуса, каб.32, тел. 296 44 38 E-mail: info@rak.by

Константин ЯЦКЕВИЧ,
специалист по психолого-социальной работе Городского центра паллиативной помощи и организации сестринского дела

Игры со

«Вот умру, тогда вы все будете знать…» Услышав такие слова из уст ребенка, мало кто из взрослых принимает их всерьез. Между тем, по данным психологов, более 80% детей и подростков хоть раз в жизни задумываются о суициде. Конечно, это не означает, что все они пытаются реализовать эту мысль на практике, но статистические выкладки являются слабым утешением для родных тех, кто все-таки попадает в их число. «Знать» не потом, а заранее, быть внимательным к ребенку и суметь вовремя оказать ему необходимую поддержку – означает обезопасить его от самой возможности страшного шага.

Печальная статистика

По данным за 2007 год число детских самоубийств в Беларуси выросло на 25,3% (в 2006 году – 24 случая, в 2007 – уже 29). В среднем оно составило 1,5 случая на 100 тысяч детей и подростков. Рост количества неудачных попыток суицида еще больше за год они увеличились на 26,4%. Больше всего их произошло в Минске – 40,5 случаев на 100 тысяч детей и подростков. Самым благополучным в этом отношении регионом является Гродненская область, где было зафиксировано 10,2 попыток суицида на 100 тысяч.

Больше всего неудачных суицидальных попыток совершают девочки, как правило, выбирающие «медленные» способы самоубийства, при которых человек может успеть передумать или его в течение достаточно долгого времени могут спасти посторонние. Чаще всего это перерезание вен и попытки отравиться различными лекарственными препаратами. Последний способ является самым распространенным среди неудачных попыток суицида, зафиксированных в Беларуси.

Мальчики действуют более решительно, выбирая такие способы, при которых дороги назад уже нет, поэтому среди «реализовавшихся» самоубийц их гораздо больше. В течение достаточно долгого времени в нашей стране преобладающим способом завершенного суицида является повешение. В последние несколько лет все большую «популярность» приобретает прыжок с высоты.

По наблюдению специалистов, дети и подростки гораздо чаще взрослых совершают повторные попытки суицида. Самым опасным периодом являются первые три недели после неудачной попытки. К сожалению, из-за того, что ребенок, имеющий серьезное намерение покончить с собой, учитывает полученный опыт, вторая попытка нередко заканчивается смертью.

Почему?

По статистике, 83 % всех подростковых суицидов за прошлый год в Беларуси были связаны с семейным неблагополучием, когда ребенок принимает решение уйти из жизни потому, что просто не может больше выносить жизнь в семейном окружении.

Тяжелая болезнь или смерть родственника, развод родителей, алкоголизм родителей, ссоры и скандалы между ними, жестокое обращение с ребенком… Это самые распространенные проблемы которые могут подтолкнуть ребенка к уходу из жизни. Психиатры предупреждают, что риск такого шага возрастает в десяток раз, если в семье уже был случай суицида, поскольку в таких случаях ребенок усваивает поступок родственника в качестве примера возможного решения проблем.

Дети из неблагополучных семей входят в группу риска в первую очередь, однако это неблагополучие – понятие гораздо более широкое, чем обычно принято считать в нашем обществе. Причиной детского суицида часто становится как раз скрытое неблагополучие в «вполне приличной» семье, психологическое насилие над ребенком. Так, к примеру, одна школьница объяснила родителям в предсмертной записке: «обидно – знать, что твоим родителям, если ты не отличница, ты не нужна!». Оказалось, что «любящие» и «заботливые» папа с мамой в беспокойстве о будущем дочери просто лишили ее настоящего.

Второй по распространенности причиной детских и особенно подростковых суицидов является несчастная любовь. Взрослые очень часто считают влюбленность в раннем возрасте чем-то несерьезным, а для ребенка эти отношения в определенный момент могут являться смыслом жизни. Они также являются важным фактором формирования самооценки, и при неудачном «любовном» опыте ребенок или подросток может решить, что он неудачник, что он не нужен никому в этом мире, и что лучше из него уйти во избежание дальнейших страданий. Подростки часто боятся того, что их негативная оценка со стороны противоположного пола станет известна сверстникам. Особенно ранимы в этом отношении девушки. Так в качестве классического примера повода к суициду психиатры приводят пример, когда школьница признается в любви юноше, который ей нравится, а он не только отвергает ее, но и рассказывает об этом их общим знакомым, что становится причиной насмешек. Суицид из-за несчастной любви нередко становится просто продолжением семейных проблем, ведь детская влюбленность является отражением потребности быть нужным хоть кому-нибудь.

Часто к суициду приводят проблемы, возникающие у ребенка в отношениях со сверстниками, когда он чувствует себя белой вороной, изгоем, с которым никто не хочет общаться. Еще больше такая вероятность возможна, когда ребенок оказывается предметом травли и издевательств коллектива, с которым ему постоянно приходится общаться. Родители и педагоги должны обращать особенное внимание на малейшие проявления таких отношений и не оставлять одного ребенка, столкнувшегося с жестокостью сверстников. Особенно подвержены такому риску новички, пришедшие в давно сформированный класс, дети, переехавшие в город из сельской местности, дети с физическими недостатками или дефектами развития, дети из материально неблагополучных семей, а также те, кто отличается от основной массы своими учебными достижениями (объектом издевательств одноклассников могут стать как «заучки», уделяющие много времени учебе и получающие хорошие оценки, так и «тупицы», которым учеба дается с трудом, о которых постоянно неодобрительно отзываются учителя).

Обрати на меня внимание!

Именно такой сигнал подают окружающим дети, пытающиеся покончить с собой. Ведь, по утверждению психиатров, только около 10% юных самоубийц на самом деле хотят свести счеты с жизнью. В большинстве случаев речь идет о явлении, которое специалисты называют демонстративным суицидом. Он не имеет целью уход из жизни, а является попыткой привлечь внимание взрослых или объекта неразделенной любви, наказать обидчиков, заставить их понять, «кого они потеряли» и горько пожалеть об этом. Распространенная мечта ребенка или подростка, готовящегося к суициду: все проливают слезы над его телом, признаются, как они его любят и говорят, что если бы он был жив, все было бы по-другому. Ему представляется, что в этот момент он сможет встать, обрадовать всех, и продолжить жизнь, получив желаемое. Дети помладше, не имея четкого понятия о смерти, могут просто не осознавать, что этого не будет. Подростки рассчитывают на то, что в последний момент их спасут. Однако эти расчеты оправдываются далеко не всегда. Мальчик решил «проучить» родителей и имитировал повешение, увидев в окно, что они возвращаются домой, однако родители задержались в подъезде, разговорившись с соседкой. Пытаясь вернуть расположение бабушки, внук пытался повеситься перед окном частного дома, в которое она, по его расчетам, должна была смотреть. Но бабушка, как назло, на что-то отвлеклась. Девушка порезала вены и позвонила «попрощаться» бросившему ее парню, однако он не поверил ей и не вызвал врачей. Девочка, обидевшись на родителей, наелась таблеток, а затем сообщила им об этом, но врачам не удалось ее спасти. Примеров, когда игры в смерть переходят опасную грань множество, поэтому любой, даже несерьезный на взгляд взрослого разговор ребенка о суициде должен привлечь его пристальное внимание.

Шантаж с бритвой в руке

Это относится даже к совсем уж «нечестным» юным самоубийцам, использующим угорзу суицида как способ получить желаемое. Сотрудники Минского городского детско-подросткового психоневрологического диспансера рассказывают об одной пациентке этого учреждения, на счету которой было 17 псевдосуицидальных попыток. Девушка резала себе запястье – не очень глубоко, так, чтобы появилось небольшое количество крови, способное напугать родителей и заставить пойти на уступки. «Этот шрам – с того раза, когда мама не дала мне плойку, – рассказывает девушка врачам, вот этот – когда запретила надеть свои туфли, а этот – когда меня не пустили на дискотеку». Но даже столь взрослая и опытная в безопасной имитации суицида барышня однажды просчиталась с глубиной пореза, задела вену и едва на самом деле не претворила свою угрозу в жизнь. Что говорить о детях помладше, не имеющих четкого представления о границах безопасности? Кстати, по наблюдению специалистов, среди школьников среднего возраста в последние годы получил особое распространение своеобразный вид суицида, который один из практикующих психологов назвал «потребительским». Дети совершают попытки самоубийства, получив отказ родителей в покупке им того или иного предмета. «Прощайте! Ваш мотоцикл мне больше не нужен», «Я не могу больше ходить в школу с этим позорным телефоном», «Вы так и не купили мне компьютер». Такие предсмертные записки вызывают недоумение и непонимание у людей старшего поколения, терпевших в детстве гораздо более серьезные материальные лишения. Действительно, во времена СССР дети вряд ли стали бы бросаться под машину из-за отсутствия нового велосипеда. А подросток вряд ли пошел бы резать вены из-за невозможности купить заморские джинсы. Но современные

Экстренная психологическая помощь в Минске
Для взрослых – 290-44-44 (круглосуточно)
Для детей и подростков – 315-00-00 (круглосуточно)
Круглосуточная кризисная телефонная информационная линия по проблемам семьи и детей Минского городского центра социального обслуживания семьи и детей – 247-32-32



смертью

дети живут в другом мире, и общество потребления навязывает им совершенно иное отношение к материальным ценностям. Реклама по телевизору и друзья в классе заставляют ребенка относиться к той или иной вещи гораздо серьезнее, чем она того заслуживает по мнению взрослых, она может стать существенным фактором, определяющим самооценку. Это не означает конечно, что ребенку во избежание проблем следует давать все, что он ни пожелает. Однако и отмахиваться от его навязчивого «зацикливания» на приобретение какого-то предмета нельзя. Родители должны серьезно поговорить с ребенком, выяснить, что для него означает желаемый предмет, попытаться откорректировать это отношение, например, подсказав другие способы завоевать уважение сверстников.



Суицид с целью шантажа является поводом для обращения к психологу. А вот поддаваться ему, давая ребенку желаемое, не стоит, иначе у него закрепится представление об эффективности такого способа воздействия на родителей.

Осторожно – заразно!

Для детских и подростковых суицидов характерна склонность к подражанию. Давно известно, что после самоубийств популярных среди молодежи актеров или музыкантов возникают целые волны суицидов. При этом юные самоубийцы, как правило, копируют и тот способ, при помощи которого покинула землю «звезда». Поэтому получив известие о самоубийстве кумира своего ребенка, родители должны быть очень и очень внимательны к его поведению. Серьезными поводами для беспокойства должны стать и просто неожиданная гибель того, к кому ребенок относился с большим трепетом, будь это даже вымышленное лицо. Так, например, известны случаи, когда девушки пытались покончить с собой после «смерти» героя любимого сериала. Для девочек поводом может стать даже свадьба любимого телегероя или певца, для мальчиков – проигрыш любимой спортивной команды или распад обожаемой музыкальной группы. Родители, следящие за интересами своего ребенка, могут оказать в этот критический момент поддержку и предотвратить несчастье.

Взрослые должны быть настороже при известии о самоубийстве кого-либо из сверстников, знакомых ребенка – в таких случаях в подростковой среде возникает повышенный интерес к этой тематике и у самоубийцы нередко находятся последователи. Разговоры же вроде «отравлюсь, как Марина» должны вызывать очень серьезную тревогу.

К группе риска относятся подростки, придерживающиеся молодежных течений, эстетизирующих и пропагандирующих суицид. В настоящее время Госдума соседней с нами России, например, на полном серьезе рассматривает проект закона, в котором оговаривается работа с ЭМО, ставшими притчей во языцех из-за своей депрессивности и демонстративно суицидальных наклонностей. Повторим, родители должны быть в курсе принципов музыкального или эстетического течения, которому отдает предпочтение их ребенок, и если в нем имеются элементы любования смертью, романтизация самоубийств, пытаться нейтрализовать их воздействие. Естественно, делать это нужно не путем запретов – они только усугубят ситуацию.

Будьте бдительны

Даже среди взрослых будущих самоубийц большинство в той или иной форме предупреждают окружающих о своих намерениях. Дети же и подростки вообще практически не умеют их скрывать. Разговоры вроде «никто не мог и предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых им сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни и о том, что без него всем будет лучше или с его уходом в этом мире ничего не изменится. Окружающих должны насторожить фразы вроде «как мне все надоело», «ненавижу всех» или «ненавижу себя», «пора положить этому конец», «да когда же все это кончится?», «так жить невозможно» и так далее, вопросы вроде «что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожными сигналами могут быть попытки вернуть все долги, помириться с врагами, стремление раздаривать свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они хозяину больше не понадобятся.

Помимо этого специалисты выделяют еще целый ряд признаков готовности ребенка к суициду, при проявлении хотя бы 1-2 из которых на него нужно обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, необычное снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова и поступки других людей, беспричинные слезы;
- внезапное снижение успеваемости;
- рассеянность;
- плохое поведение в школе, нарушение дисциплины, частые и необъяснимые прогулы;
- склонность к риску, опрометчивым поступкам;
- проблемы со сном, кошмары либо бессонница;
- потеря аппетита, жалобы на плохое самочувствие, головную боль и т.д.;
- безразличное расставание с дорогими вещами или деньгами;
- стремление «привести дела в порядок», подвести какие-то итоги, попросить прощения «за все плохое, что было»;
- самообвинения либо наоборот – признания в беспомощности, зависимости от других людей;
- медленная, маловыразительная речь;
- шутки и иронические высказывания либо «философские» размышления на тему смерти.

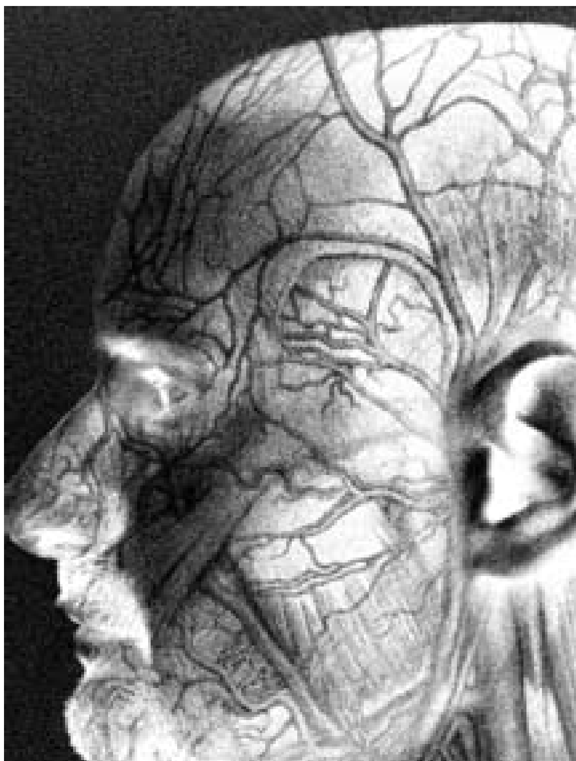
Что делать?

Если вы заметили у ребенка или подростка суицидальные наклонности, обязательно постарайтесь поговорить с ним по душам. Естественно, не следует задавать вопросов о суициде «в лоб», если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным. Можно попытаться помочь найти выход из трудной ситуации, однако в некоторых случаях ребенку достаточно бывает просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

Ребенку, имеющему склонность к суициду или, тем более, уже совершавшему покушения на него, необходимо обратиться к психологу либо психотерапевту в детский психоневрологический диспансер или в поликлинику по месту жительства. Это ни в коем случае не означает постановки на учет и «клейма» психической неполноценности, которого родители боятся до такой степени, что к врачам попадает только половина детей, пытавшихся покончить с собой. Во-первых, суицид вовсе не означает обязательного наличия психического расстройства – общепризнано, что большинство самоубийц – как раз психически здоровые люди, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Во-вторых, о проблеме ребенка не станет известно ни в школе, где он учится, ни (в случае с посещением диспансера) в поликлинике по месту прописки. Помощь большинства специалистов можно получить анонимно.

Благодарим за помощь в подготовке материала ассистента кафедры детской психиатрии и психотерапии БелМАПО, психолога Минского городского детско-подросткового психоневрологического диспансера Инну ПЯТНИЦКУЮ и работников детского телефона доверия.

Отразить удар: борьба с инсультом



Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, проявляющееся очаговым поражением головного мозга, вследствие разрыва, закупорки, спазма одного из питающих его сосудов или нарушения микроциркуляции. Об особенностях течения инсульта и новейших методах его лечения рассказывает Вероника СКВОРЦОВА, член-корреспондент РАМН, доктор медицинских наук, профессор.

– Вероника Игоревна, инсульт всегда протекает одинаково или существуют разные его виды?

– Выделяют геморрагический инсульт, или кровоизлияние в мозг, и ишемический инсульт, при котором нарушено кровоснабжение тканей. Эти два состояния изначально требуют совершенно разных и часто взаимоисключающих подходов к лечению. Кроме того, существуют и смешанные варианты.

При геморрагическом инсульте, как правило, происходит разрыв сосуда и кровоизлияние в мозг (или под мозговые оболочки). Геморрагический инсульт подстерегает нас в середине рабочего дня, в часы наибольшего напряжения, выраженных эмоциональных реакций или же вечером, на фоне утомления.

Ишемический инсульт проявляется развитием инфаркта мозга (по аналогии, при острой ишемии миокарда развивается инфаркт миокарда). Закупорка сосудов головного мозга лишает определенную область мозга притока крови, в результате чего нейроны и другие клетки в зоне ишемии умирают. Ишемический инсульт может случиться в любое время суток, но чаще в ночные и предутренние часы.

Кроме того, инсульт молодеет, и увеличение количества больных происходит за счет группы молодых людей в возрасте до 45 лет. Среди пострадавших преобладают мужчины молодого возраста, особенно часто те, чьи истории болезни отягощены такими факторами риска, как алкоголизм и наркомания, стресс и ранняя гипертония (гипертензия).

– Какие существуют факторы риска возникновения инсульта?

– Факторы риска возникновения ишемического инсульта известны и делятся на регулируемые и нерегулируемые. Начнем с первых.

Одним из наиболее важных регулируемых факторов риска является артериальная гипертензия. У 90% лиц, переживших инсульт, была зафиксирована в прошлом артериальная гипертензия. В случае ее купирования риск инсульта уменьшается наполовину.

Второй из факторов – повышенный уровень холестерина. Выход – здоровое питание и диета: замена животных жиров на растительные, включение в рацион свежих фруктов, овощей, рыбы (особенно морской).

Третий фактор – соль. Ее употребление просто надо сократить.

Четвертый из регулируемых факторов – алкоголь. Злоупотребление алкоголем однозначно линейно связано с повышением риска сосудистых заболеваний и инсульта в том числе. Под злоупотреблением мы понимаем прием более 300г чистого спирта в неделю, то есть более 600г каких-либо крепких напитков. С другой стороны, умеренное употребление алкоголя, особенно в виде хорошего сухого красного вина, не только не повышает риск инсульта, но более того, препятствует развитию атеросклероза, улучшает функциональные и морфологические свойства сосудов. Но доза «умеренного» употребления не должна превышать 90г чистого спирта в неделю. Соответственно, достаточно полбокала или бокала сухого вина в день.

Пятый фактор – курение. Связь между курением и инсультом доказана однозначно и обсуждению не подлежит.

Шестой из факторов – гиподинамия. Человек должен испытывать физические нагрузки хотя бы 30 минут в день.

Седьмой фактор – оральные контрацептивы. При склонности к повышенному давлению женщины, особенно после 40 лет, должны быть крайне осторожны, применяя их.

Восьмой из регулируемых факторов риска – сахарный диабет. Очень важно лечиться дисциплинированно, под наблюдением специалистов. Дополнительными факторами, увеличивающими риск возникновения инсульта, являются хронический стресс и недостаток положительных эмоций.

Степень риска развития инсульта зависит от количества имеющихся факторов риска. Сочетание 2-3 факторов резко увеличивает опасность острого нарушения мозгового кровообращения.

До сих пор речь шла о тех факторах, которые зависят от нас самих. Но есть и то, что мы проконтролировать не в силах. К нерегулируемым факторам риска относится, прежде всего, возраст. После 20 лет каждое следующее прожитое десятилетие вдвое увеличивает вероятность сосудистой патологии мозга.

Второй нерегулируемый фактор риска – наследственность. Ученые считают, что предрасположенность к сосудистым патологиям передается по наследству, но зависимость эта непрямая.

– Какие симптомы инсульта должны насторожить больного и его родных?

– Первые симптомы зависят от того, какая зона мозга претерпела изменения. Локализация поражения определяет характер неврологических нарушений. Если повреждена лобная доля, то двигательные нарушения возникают с противоположной стороны. Это может быть либо полный, либо частичный паралич лица, руки, ноги с противоположной стороны. Если повреждена теменная доля, то возникают чувствительные нарушения с противоположной стороны – онемение, ощущение мурашек, иногда ощущение одеревенения всей половины тела с противоположной стороны. Если повреждаются речевые зоны мозга, то возникает так называемая афазия, корковое расстройство речи, которое проявляется нарушением структуры и грамматики речи, нарушением понимания обращенной к больному речи. Если поражаются специальные зоны, связанные с системами координации, то могут возникать ощущения головокружения, шаткость, нарушения походки и так далее. Если это глубинные структуры мозга, очень характерны двоение в глазах, опять-таки шаткость, головокружение, нарушения глотания, артикуляции, когда речь грамматически правильная, но становится невнятной. Всякий раз это разные симптомы в зависимости от того, какая зона мозга повреждена.

Наряду с очаговыми симптомами, могут появляться и общемозговые симптомы. Это головная боль, подташнивание, а иногда рвота, общее ощущение нечеткости изображения, нарушения сознания, иногда – судорожный припадок.

– Если замечаешь у себя или у родственника подобные симптомы, что нужно делать? Вызывать скорую помощь?

– Безусловно. Проблема заключается в том, что в умах большинства людей появление боли в сердце сразу связывается с возможностью развития инфаркта миокарда. Человек не будет ждать, когда боль эта пройдет, он вызовет скорую помощь. Если же у человека возникает онемение правой щеки или правой руки, то он часто

МедТорг

Компания «МЕДТОРГ» предлагает кресла-коляски «Майра» (Германия). Майра - мировой лидер по производству кресел-колясок и средств реабилитации для людей с ограниченными возможностями.

Для повседневной жизни
Для ухода
Для спорта

Модель «Сервис 3.600» по цене 794 000 бел.руб.

Справки по телефонам в г. Минске: (017) 265 06 06, (029) 665 06 06

ЗАО "МЕДТОРГ". УНП 101143499. Лицензия №М-4753 от 25.07.07г. до 25.07.2012 г. выдана Министерством здравоохранения Республики Беларусь

потрет эту руку или щеку и будет ждать, пока само пройдет. А это очень часто важные первые признаки инсульта. Поэтому при появлении тех симптомов, о которых мы говорили выше, нужно точно так же очень быстро, как при инфаркте миокарда, вызывать скорую медицинскую помощь. А может быть даже быстрее, потому что для мозга так называемое терапевтическое окно длится 3-6 часов, в то время как для миокарда оно составляет 6-12 часов.

– То есть если в течение 6-ти часов мы не помогаем больному…

– Морфологический дефект обеспечен. Тогда мы все равно будем помогать этому больному, но наша задача уже будет заключаться не в том, чтобы спасти поврежденную часть мозга, а в том, чтобы заставить здоровую часть мозга, окружающую этот поврежденный кусочек взять его функции на себя.

– Вероника Игоревна, скажите, как и где можно диагностировать состояние сосудов головного мозга?

– Состояние можно продиагностировать в любой поликлинике или амбулатории, в первичном амбулаторно-поликлиническом звене здравоохранения, поскольку каждая поликлиника в настоящее время имеет аппарат ультразвуковой диагностики сосудов, в том числе питающих головной мозг. Первый этап ультразвукового исследования – допплерография, за ней следует дуплексное сканирование – метод, позволяющий оценивать структуру внутренней поверхности сосуда, выявлять атеросклеротические бляшки, анализировать их объем и структуру, выделяя те из них, которые могут вызвать инсульт.

– Если человек чувствует, что у него проблемы с сосудами, к какому врачу ему следует обратиться?

– Если в анамнезе у этого человека еще не было никогда никаких нарушений мозгового кровообращения, то он должен обратиться к врачу терапевту или врачу общей практики первичного амбулаторного звена.

– Однако обратиться к врачу заранее у пациентов получается далеко не всегда… В случае, когда инсульт уже возник, врачи какой специализации задействованы в его лечении?

– Инсульт – проблема мультидисциплинарная. И если раньше инсульт считался прерогативой неврологов, то в настоящее время врачи разного профиля занимаются этой проблемой. На уровне профилактики это терапевты, кардиологи и эндокринологи; если эта профилактика вторична после уже перенесенного первого инсульта – то это неврологи. Когда случается инсульт, то начинают этим больным сначала заниматься врачи скорой медицинской помощи. После поступления больного в стационар его обследованием и лечением занимаются невролог, врач лучевой диагностики, врач ультразвуковой диагностики и, при необходимости, врач-реаниматолог. Иногда к ведению больного присоединяется рентгеноэндоваскулярный хирург. Максимум со вторых суток больным начинает заниматься мультидисциплинарная реабилитационная бригада, которая включает врача и инструктора лечебной физкультуры (кинезотерапевты), эрготерапевта, логопеда, нейропсихолога, клинического психолога, при необходимости психиатра. То есть, больным каждый день занимается группа специалистов, скоординированных между собой. Два раза в неделю они вместе проводят обходы с выделением целевых задач индивидуально для каждого больного и с выработкой координированного алгоритма действий, где каждый специалист занимает свою нишу.

– Сколько примерно длится реабилитационный период?

– Реабилитация должна проводиться столько, сколько больной дает позитивный ответ на нее, поэтому сроков, ограничивающих реабилитацию, нет и быть не может.

Как уберечь себя и своих детей от заражения глистами?

Многим из нас приходилось в один прекрасный день почувствовать, что с нашим ребенком происходит что-то неладное. Еще вчера он был таким ласковым, послушным и веселым, а сегодня он вялый и раздражительный. У него пропал аппетит, он быстро утомляется и плохо спит. Многие родители не скрывают своего удивления, когда во время визита к врачу выясняется, что причиной столь странного состояния их ребенка является такое заболевание, как гельминтоз или, проще говоря, глисты.

Чем опасен гельминтоз?

Гельминтозы относят к инфекционным заболеваниям. Попадая в организм, паразиты питаются за его счет, используя белки, жиры, углеводы, микроэлементы и витамины. То есть попросту объедают его. Таким образом, нарушаются обменные процессы, возникает дефицит витаминов, анемия. Основная опасность поражения глистами состоит в том, что они вызывают аллергию и снижение иммунитета. Особенно опасны глисты для развивающегося детского организма: они провоцируют нарушение физического и психического развития, задерживают рост и половое созревание, ухудшают память.

Какие признаки заражения глистами?

Так как глисты чаще всего обживают кишечник, именно с него начинаются многие проблемы. Нарушается работа кишечника, он не справляется с всасыванием витаминов. Может появиться дисбактериоз, который проявляется в виде болей в животе, поносов, запоров, тошноты и рвоты.

Наиболее характерный признак заражения острицами это зуд в ночное время в области заднего прохода, от чего ребенок плохо спит. От расчесывания могут появиться ранки и ссадины, приводящие иногда даже к небольшим кровотечениям. У маленьких девочек острицы могут проникать во влагалище и вызывать вульвовагиниты или инфекции мочеиспускательных путей.

Необходимо учитывать, что типичны случаи, когда симптомы настолько смазаны, что человек не может четко их сформулировать, тем более, если жертвой глистов стал ребенок. Чаще всего о заражении можно догадаться по косвенным признакам. Поэтому если вы заметили какие-то изменения в поведении и самочувствии ребенка: повышенная возбудимость, бессонница, раздражительность или снижение успеваемости. Надо обязательно пройти лабораторное обследование на выявление глистов.

ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА ОБНАРУЖИЛИ ОСТРИЦЫ:
ЧУЖИЕ ВНУТРИ НАС
Гельминтокс
INNOTECH
Рег. уд.МЗ РБ № 558/94/2000/04 от 22.04.2005

Как происходит заражение глистами?

Непосредственно от человека к человеку передаются только яйца остриц. Они вызывают сильный зуд в области заднего прохода и половых органов, ребенок расчесывает зудящие места во время сна, в результате чего яйца попадают под ногти и на руки. Таким образом, источником заражения становится сам ребенок, предметы к которым он прикасался и даже пыль, в которую попадают практически невесомые яйца остриц. Это объясняет, почему энтеробиоз является таким распространенным заболеванием, даже в развитых странах им болеют 70-80% детей. Яйца аскарид (и других гельминтов) для дозревания должны обязательно попасть в почву. Затем, они попадают в организм с загрязненными овощами, фруктами, водой. Заражение аскаридозом может также произойти через грязные руки при контакте с уличной одеждой и обувью, через пол прихожей, при «общении с бродячими собаками», при игре на земле или в песочнице. Чаще всего заражение происходит в теплое время года, когда в почве существуют оптимальные условия для развития яиц.

Как часто люди заражаются глистами?

В последнее время болезни, вызываемые глистами, очень распространены среди детей. По оценкам специалистов-паразитологов 8 из 10 дошкольников заражены глистами. Причем только у каждого третьего ребенка есть явные симптомы. Таким образом, большинство детей переносит заболевание в скрытой форме и не получает необходимого лечения. Однако глистами заражаются не только дети. Паразитарными болезнями может заболеть практически любой человек, независимо от его уровня доходов, культуры. И если у ребенка чаще всего причиной заражения является не соблюдение правил гигиены, то взрослые страдают от гельминтозов, в основном из-за собственных привычек, касающихся особенностей питания и образа жизни. Например, к заражению может привести употребление в пищу сырого мяса и рыбы. В целом же глистами поражено до 80% населения земного шара.

Какие виды глистов наиболее распространены в наших широтах?

Существуют сотни разновидностей глистов, которых нам можно не опасаться. Они предпочитают жить либо в животных, птицах и рыбах, либо распространены в отдаленных географических зонах, где нас нет. Самые «популярные» – так называемые круглые черви. Львиную долю всех гельминтозов вызывают два вида кишечных глистов – аскариды (взрослые особи достигают в длину 20-25 сантиметров), которые вызывают заболевание под названием аскаридоз, и острицы (червячки с заостренными концами длиной 3-7 миллиметров), являющиеся причиной энтеробиоза. Более редки случаи вторжения плоских и ленточных червей.

Печеные овощи – для зубов, а свежие – для кожи

Нынешняя мода на печеные овощи, популяризированная телекулинарами, может быть, и полезна для вашего тела, но вредна для зубов, установило новое исследование. Ученые обнаружили, что запекание в духовке овощей, таких как кабачки, лук и болгарский перец, повышает в них уровень кислотности по сравнению с традиционными способами приготовления вроде тушения и варки.

Это, в свою очередь, усиливает их коррозионную активность, а эрозия зубов, вызываемая кислотной пищей, становится такой же серьезной угрозой, как и разрушение зубов, вызванное сахаром.

Доктор Грэм Чедвик, возглавлявший группу исследователей в Стоматологической школе, использовал для сравнения базовый рецепт французской средиземноморской кухни – блюдо рататуй, содержащее лук, зеленый перец, кабачок, томаты и баклажаны. Исследователи запекли одну группу ингредиентов в духовке в течение 45 минут, а другую потушили за такое же количество времени на сковороде. Кулинарный опыт показал, что уровень кислотности рататуя, приготовленного в духовке, равен кислотности газированных напитков, которые, как известно, при избыточном потреблении способствуют развитию эрозии дентина.

Второе исследование, проведенное британской компанией GlaxoSmithKline Consumer Healthcare (GSK), доказало, что кислотность пищи, обусловленная современным рационом, представляет угрозу для здоровья зубов. Исследователи пришли к заключению, что кислотная эрозия, от которой страдают люди всех возрастов, стала распространенной стоматологической проблемой XXI века.

В свою очередь немецкие дерматологи выяснили, что у людей, которые едят много свежих фруктов и овощей, морщин бывает намного меньше, чем у тех, кто ест их мало. Наиболее эффективны в борьбе за молодость фрукты и овощи красного цвета.

Ну какой же русский не любит квас? А как же не любить этот самый древний и распространенный напиток, изобретенный более тысячи лет назад! Квас пользуется неизменным спросом до сих пор. Почему он так незаменим?

«Им квас, как воздух, был потребен»

По старинным рецептам квасы делались из всевозможных видов зерновых: ржи, ячменя, овса, пшена. Готовили этот чудо-напиток по-разному, в зависимости от местности, климата, времени года, достатка в семье и предпочтений хозяев. Квас с мятой и изюмом, русский квас на ржаном и дробленом ячменном солоде, северный квас из ржаной муки грубого помола, муки из исландского мха и черносмородиновых листьев, квас белый, красный, сухарный, крепкий, квас окрошечный, вкус и неповторимый хлебный аромат.

Красный квас – самый популярный из всех хлебных квасов. Достоинства хлебного кваса обусловлены наличием в нем экстрактивных и ароматических веществ, образующихся в квасе на различных этапах его приготовления – настаивании, брожении и т. п. Этот напиток богат ценными веществами для нашего организма – углеводами (глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза, декстрины), белками и органическими кислотами, ароматическими и красящими веществами, минеральными солями и ферментами, вита-

Наряду с хлебными квасами славились и фруктовые. Особенно распространены были квасы из свежих яблок, клюквы, груш, брусники, малины, сливы, изюма, морошки. Например, яблочный квас был особо популярен в России во второй половине XIX в. и назывался тогда сидр. Родиной сидра считается Франция, что подтверждает и само название напитка. Фруктовые квасы были как слабоалкогольные (1– 3%), так и более крепкие (3–6%).

Мало того, квас используется также как основа для первых блюд. Например, всеми любимый суп холодник.

пожар, вызванный молнией, можно потушить только молоком или квасом, но отнюдь не водой.

В качестве магического и целебного средства выступал квас с солью или квасная гуща, которая использовалась при изготовлении напитка. Прикладыванием соленой квасной гущи лечили болезнь пальцев, называемую в народе «ногтоедой».

В Беларуси новорожденному перед первым купанием вливали в рот немного кваса, чтобы он не боялся простуды, а роженицам при тяжелых родах предлагали квасную гущу.



имбирный, калиновый, малиновый, из земляники, вишни, груш и еще множество других видов.

Хороший квас должен быть густым и сытным. По вкусовым и пищевым качествам он не имеет себе равных. Для его приготовления используются ржаной и ячменный солод, дрожжи, мука, мед, патока, мята, ягодные и фруктовые соки, изюм.

Сегодня приготовить квас по старинным рецептам сможет далеко не каждый, но найдутся те немногие, которые приготовят напиток наших прабабушек, настоящий квас, и по достоинству оценят его приятный кисло-сладкий

минами группы В. Квас содержит молочнокислые бактерии, благодаря которым при сбраживании образуется молочная кислота. Поэтому он вызывает такое же действие, как и кисломолочные продукты положительно влияет на пищеварение. Этот напиток имеет приятный кисловатый вкус, остроту и свежесть, бактерицидные свойства. Хлебный квас, повышает тонус организма, придает сил, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшает обмен веществ и благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Все эти полезные свойства квас приобретает в процессе брожения, а микроорганизмы, поселяющиеся в квасе, повышают наш иммунитет.

Квас можно отнести к низкокалорийному напитку – 29 ккал на 100 мл, а калорийность лимонада – 40-50 ккал на 100 мл.

Квас любили всегда! Например, великий обольститель женских сердец Казанова писал о квасе так: «У них есть восхитительный напиток... он намного превосходит константинопольский щербет. Это легкий, приятный на вкус и питательный напиток, который, к тому же, весьма дешев».

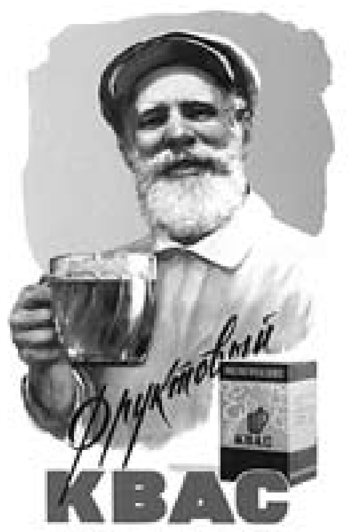
Столь популярным и всеми любимым остается квас и сейчас. Не случайно этот древний русский напиток заинтересовал многие страны Западной Европы. На международном конкурсе, проходившем в 1975 году в Югославии, квас получил оценку 18 баллов, а один из самых популярных газированных современных напитков на сегодняшний день всего 9,8 балла.

Магический квас

С одной стороны, квас был напитком каждого дня, а с другой стороны, с квасом были связаны различные поверья и приметы. Квас готовили в поминальные праздники, на свадьбу, рождение ребенка. Например, на Руси после венчания родители жениха встречали молодых хлебом и квасом (соль появилась в обряде значительно позже). Хлебный квас имел так же значение оберега. Славяне верили, что

Немного из истории

Известно, что квас употребляли еще в Киевской Руси. Первое письменное упоминание о квасе относится к 989 году, когда киевский князь Владимир обратил своих подданных в христианство. В летописи было написано – «Раздать народу пищу, мед и квас». Еще в начале XX века в деревнях употребляли квас с хлебом, редькой и луком в постные дни 3 раза в день, а в мясоед – 2 раза. Само слово «квас» русского происхождения и означает «кислый напиток».



В прошлые века для русского человека квас был незаменим. Его пили во время работы, после работы, перед и после еды. Считалось, что наличие кваса указывало на благополучие в доме, на крепость и устойчивость быта.

Елена ДЖИОЕВА

А орешки не простые

Природа создала продукты длительного хранения еще задолго до того, как люди освоили консервирование. Кожура надежно защищает ядро от разрушительного воздействия света и кислорода. Поэтому, как только орехи остаются без скорлупы, начинается процесс разрушения витаминов.

Лучше приобретать орехи неочищенные. Но самое любопытное – питательный состав ядер меняется по мере того, как они высыхают. Ядра орехов теряют влагу, и концентрация питательных веществ увеличивается.

Лесные орехи (фундук)

Оптимальная суточная доза: 30 – 50г.

Противопоказания: атопический диатез у детей. Большие дозы могут вызвать перенапряжение желудка и кишечника, обострить заболевания печени и поджелудочной железы.



Лечение:

* При анемии (много железа), авитаминозе, рахите.

* При ишемической болезни сердца, склерозе сосудов мозга и для улучшения кровообращения.

* При мочекаменной болезни.

* Предупреждают прогрессирование атеросклероза.

* Масло орехов используют при мочекаменной болезни, ревматизме, малокровии, холецистите.

* При гипотонии, головокружениях полезно принимать отвар скорлупы лесного ореха.

Кедровые орехи

Суточная доза: 1 – 2 ст. ложки орехов в день.



Лечение:

* При подагре и артритах, почечнокаменной болезни как очищающее средство принимают ядра с медом (1:1) по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* Усиливают лактацию, повышают потенцию, улучшают работу щитовидной железы.

* Отличное средство для профилактики отложения солей.

* При варикозном расширении вен народные целители рекомендуют принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, а вены смазывать утром и вечером кедровым маслом, делая пальцами легкий массаж.

* При малокровии, упадке сил и слабом иммунитете едят по 1 – 2 ст. ложки натощак в течение месяца.

* Масло кедровых орехов принимают при туберкулезе, атеросклерозе и гипертонии.

Фисташки

Оптимальная доза: 30 – 50г.

Противопоказания: аллергия в виде крапивницы.



Лечение:

* Улучшают работу сердца и мозга.

* Усиливают выработку спермы.

* При печеночных и желудочных коликах.

* Как противорвотное средство.

* Тонкая кожица плодов способствует расширению и очищению желчных протоков.

Грецкий орех

Суточная доза: 30 – 50г орехов.

Передозировки: чрезмерное употребление грецкого ореха вызывает раздражение, воспаление миндалин, сыпь во рту, головную боль, спазм сосудов.



Лечение:

* Грецкие орехи – средство от головной боли, бессонницы, склероза: 3 – 4 ореха с ложкой меда снимают спазм сосудов, оказывают успокаивающее действие при стрессах, так как содержат много магния.

* Полезны при импотенции и бесплодии: мед и орехи (1:1) ешьте по 2 чайные ложки 3 раза в день после еды, запивая молоком.

* Нормализуют кислотность желудочного сока: ежедневно орехи едят натощак в течение 10 дней.

* Масло грецких орехов заживляет ожоги и трещины при геморрое.

* 15 – 20 г масла грецких орехов на ночь очищают печень, восстанавливают слизистую оболочку желудка.

* При диабете, гипертонии, атеросклерозе, зобе – применяют водный настой перегородок (1:5) по 1/4 стакана 3 раза в день.

Миндаль

Оптимальная доза: 30 – 50г.

Противопоказания: аллергические дерматиты, перевозбуждение, увеличение частоты сердечных сокращений.



Лечение:

* Оказывает успокаивающее действие, улучшает сон.

* Способствует выведению камней из почек.

* Усиливает выработку спермы.

* Полезен людям умственного труда (содержит много фосфора).

* При малокровии, бессоннице, мигрени, судорогах – 10 – 15 шт. 2 – 3 раза в день в течение 3 – 4-х недель.

* При повышенной кислотности желудочного сока, язве желудка, особенно у курильщиков.

* При задержке роста у детей.

* Масло миндаля применяют при отитах, пневмонии, бронхиальной астме и кашле как успокаивающее, противовоспалительное и отхаркивающее средство, для регуляции работы кишечника, при стоматитах, тахикардии 5 – 6 капель капают на кусочек сахара и съедают его.

Каштан съедобный

Оптимальная доза: до 100г.

Противопоказания: склонность к внутренним кровотечениям; при переедании – несварение кишечника, рвота.



Лечение:

* В качестве мочегонного, потогонного средства.

* При отеках слизистых оболочек, заболеваниях почек, подагре.

* Для выравнивания ритма сердца – отвар плодов.

От орехов лучше отказаться:

– при аллергической реакции на них;

– при ожирении (высокая калорийность);

– незрелый миндаль содержит цианиды и может быть ядовит;

– арахис может быть заражен плесневыми грибками, вырабатывающими канцерогены;

– аллергия на арахис может приводить к летальному исходу;

– орехи опасно давать маленьким детям, так как они могут попасть в дыхательные пути.

10 забавных фактов о том, что мы едим

1. Яблочная водка называется кальвадос.
2. Шарль де Голль однажды заметил о Франции: «Как можно управлять страной, в которой 246 видов сыра?».
3. Сэндвич был изобретен Джоном Монтегю, четвертым графом Сэндвичским.
4. В древней Греции вино всегда смешивали с морской водой. Специальный сосуд, предназначенный для этого, назывался кратером.
5. Ежегодно в мире собирается порядка 200 тысяч тонн лисичек. Стоимость одного килограмма лисичек на международном рынке – 8 долларов.
6. Обычно к рыбе подают белое вино, а к мясу – красное. Тунец – единственная рыба, к которой подают красное вино.
7. Популярный в Китае и на острове Ява суп «Ласточкины гнезда» готовится из гнезд стрижей.
8. Итальянская мудрость гласит, что салат должны готовить четыре повара: скупой, философ, мот и художник. Скупой должен приправить салат уксусом, философ – посолить, мот – влить масло, а художник – смешать салат.
9. В традиционной итальянской пицце кроме теста обязательно должны присутствовать: соус из свежих помидоров, сыр «Мацарелла» и листья петрушки. Эти три компонента пиццы имеют не только кулинарное, но и символическое значение – они образуют цветовую гамму итальянского флага.
10. В кипяченой воде шампанское быстрее охлаждается, чем в сырой.

Оказывается!

Макадамия



Самый дорогой в мире орех – это макадамия.

Когда-то макадамия была основным продуктом питания для австралийских аборигенов, а теперь стала изысканным и очень полезным лакомством. Всего два вида этих орехов культивируются (плантации есть в Австралии, Бразилии, Южной Африке, на Гавайях и на юге США). Высота дерева макадамии достигает 40 метров, плодоносит оно до 100 лет, однако очистить орех от скорлупы – задача не из легких. Из-за сложностей с разведением и добычей деликатеса его производят не более 40 тонн в год. Стоимость одного килограмма макадамии даже на его исторической родине превышает 30 долларов.

Светлана ПЕТРОВА

Стоит Антошка на одной ножке

Грибной сезон начинается с середины августа. Самые первые грибы – как правило, подосиновики – можно уже найти в начале июня. Специалисты не рекомендуют собирать старые грибы: плодовое тело гриба должно быть относительно новым. Отравление очень часто можно получить от съедобного гриба, который уже начал частично разлагаться.



Грибы могут стать причиной серьезных отравлений. Благодаря современным методам лечения тяжелых последствий удается избежать. Но как страдают гурманы лежа на больничной койке. А ведь не только взрослые страдают от большой любви к лесным деликатесам. С болью в сердце приходится наблюдать, как ребенок становится жертвой невежества или беспечности своих родителей, бабушек и дедушек. Были случаи в медицинской практике, когда в больницу в тяжелом состоянии попадали трех-, двухлетние и даже 1,5-годовалые малыши.

Прием в пищу подозрительных и неизвестных грибов всегда следует рассматривать как состояние, потенциально угрожающее жизни. Безопасность грибов зависит не только от их вида, но и от условий произрастания. Грибы обладают уникальным свойством поглощать и накапливать в себе многие вредные вещества из окружающей атмосферы, почвы. Под влиянием неблагоприятных экологических условий происходит мутация грибов, изменение их биологических свойств. Именно поэтому многие грибы, которые раньше считались съедобными, могут вызывать отравления. По наблюдениям медиков, в основном отравления возникали после употребления строчков, сморчков, сыроежек, волнушек, млечников, луговых опят, маслят, свинушек и дождевиков.

Тяжесть отравления и его исход во многом зависят и от вида токсина (яда). Среди грибов самым ядовитым является бледная поганка. Достаточно маленького кусочка этого гриба, чтобы отравилось несколько человек. Молоко кормящей матери, отравившейся грибами, может оказаться опасным для ребенка. Некоторые виды токсинов устойчивы к воздействию высоких температур, они не разрушаются при варке, жарении, высушивании. Всасывание токсинов происходит очень быстро.

Острые отравления у детей протекают гораздо тяжелее, чем у взрослых. В клинической картине отравления грибами можно выделить скрытый период, в это время отсутствуют какие-либо признаки интоксикации. Он длится от 2-5 часов до 12-24 часов, но может удлиняться и до 3 суток. Затем появляются боли в животе, тошнота, многократная рвота, понос. Возникает обезвоживание, приводящее, особенно у маленьких детей, к тяжелому состоянию. На этом фоне развивается резкая слабость, вялость, жажда, головные боли; иногда наблюдаются возбуждение, судороги, бред, галлюцинации. Нередко поначалу отравление может показаться нетяжелым, но очень скоро оно может привести к угрожающему состоянию, опасному для жизни. Судьба больного с отравлением во многом зависит от своевременности оказанной помощи и компетентности лица, оказавшего ее.

Решающее значение имеет промывание желудка, от которого зависит, какая часть яда будет выведена из желудка еще до всасывания. Искусственно вызванная рвота – эта первая мера должна быть осуществлена до прибытия врачебной помощи. Предварительно пострадавшего нужно напоить достаточным количеством теплой воды. Нельзя для этой цели использовать какие-либо другие жидкости!

Иногда полагают, что выпитое молоко или проглоченный яичный белок помешают всасыванию яда и помогут спасти жизнь отравленного. Это мнение ошибочно. Молоко, уменьшая кислотность желудочного сока, ускоряет переход содержимого желудка в кишечник, где более быстро всасываются любые отравляющие вещества.

После вызывания искусственной рвоты «грибнику» необходимо дать медицинский активированный уголь – самый дешевый, безопасный и эффективный препарат, который обладает наиболее высокой способностью связывать большинство известных ядов. Обычно в стакане воды разводят 1–3 чайные ложки медицинского угля. Очень важно применить его как можно скорее после принятия яда.

После оказания первой помощи пострадавших с острыми отравлениями необходимо госпитализировать в специализированное отделение, где им будет оказана квалифицированная помощь.

Необходимо помнить, что грибы в огромных количествах поглощают металлы, поэтому нельзя собирать их вблизи дорог, а также металлургических и иных производств.

Специалисты утверждают, что «ложные друзья» грибника имеют очень небольшой ареал, поэтому встречаются редко. Тем не менее, следует быть предельно внимательным, чтобы не перепутать съедобный и несъедобный гриб.

О ядовитых свойствах некоторых грибов сообщалось еще в трудах античных ученых. Историки свидетельствуют о случаях смертельных отравлений грибами известных личностей. В списке жертв римский император Клавдий, французский король Карл VI, папа Римский Климент VII. Не исключено, что в состав знаменитых ядов Медичи и Борджиа входили токсины грибов.

Самыми опасными в Беларуси считаются грибы рода аманита. Например, бледная поганка, пантерный и красный мухоморы сохраняют свои ядовитые свойства независимо от способа обработки. К ядовитым грибам и видам с предполагаемой ядовитостью относят строчки, ложные опята, некоторые гигрофоры, паутинники, волоконницы, говорушки, зонтики, шампиньон желтокожий. Ранее считалось, что серебро темнеет, а лук и чеснок приобретают бурую окраску в присутствии ядовитых грибов. На самом деле, такую реакцию могут дать и вполне съедобные грибы, а вот для некоторых ядовитых это не характерно. Неприятный запах или вкус также не является признаком несъедобных грибов. Например, бледная поганка в молодом возрасте вообще не имеет запаха или пахнет шампиньонами, а красный мухомор имеет хорошие вкусовые качества. Кроме откровенно ядовитых, есть еще группа грибов-галлюциногенов, сходных по воздействию с ЛСД. В нее входят несколько видов мухоморов и грибы из рода псилоцибе.

Да, грибы представляют собой большой и совершенно особый раздел растительной пищи. С другой стороны грибы – лакомство. Они обладают высокими кулинарными достоинствами, они экстрактивны и дают превосходные душистые отвары.

Яд или лекарство?

Добавление даже небольших количеств высокосортных, свежих грибов, таких, как трюфели, шампиньоны или белые грибы, во многие блюда из мяса, дичи, рыбы придает им очень привлекательный аромат и вкус.

В пищевом отношении грибы ценны наличием азотистых и белковых веществ, почему их и называют «растительным мясом».

Свежие боровики по калорийности питательнее капусты, баклажанов, зеленого лука, а сушеные почти в 2 раза калорийнее яиц и вареной колбасы. Килограмм сушеных белых грибов – это почти 3 килограмма мяса, 3 килограмма рыбы, 4 килограмма картофеля.

Говоря о вкусе и аромате грибов, достаточно сказать, что, например, шампиньоны обладают настолько нежным вкусом и благоуханием, что добавление к ним остропахнущих пряностей только ухудшает их вкус.

Если сравнить грибы по питательной ценности, то можно установить, что больше всего белков в белых грибах, жира – в подосиновиках (около 1 процента), а углеводов – в скромных опятах. В маслятах, в противоположность названию, жира мало – всего 0,29 процента; в этом они уступают не только белому грибу, но и лисичкам, рыжикам и даже сыроежкам. А вот витаминами особенно богаты лисички.

Молодые грибы во много крат более ценны, чем старые. Старые грибы значительно хуже перевариваются. Более того, в них могут встретиться продукты распада белковых веществ, наличие которых может вызвать не только расстройство желудка, но и отравление.

Все дикорастущие съедобные грибы делятся по пищевой ценности на четыре категории. К первой относятся самые вкусные и ценные виды: белый гриб, груздь, рыжик, трюфели. Ко второй – грибы среднего качества: подосиновик, подберезовик, масленок. К третьей – еще менее ценные: моховик, валуй, сыроежка. И, наконец, к четвертой – совсем малоценные, редкособираемые и используемые: козляк, горькушка, свинушка и другие.

Вообще же существует незыблемое правило: собирать только те грибы, которые наверняка съедобны; собранные грибы не хранить долго, а быстрее употреблять в пищу, после соответствующей обработки.

Материал подготовила Светлана ПЕТРОВА

Витамины в банках

Мы привыкли к круглогодичному изобилию свежих овощей и фруктов на прилавках. Тем не менее, даже молодые хозяйки в сезон заготовок запасаются банками и крышками для домашнего консервирования, чтобы зимой порадовать домашних чудо-вареньем или разносолами.



Увы, не каждая банка достоит до зимы, некоторые могут «взорваться» из-за так называемого бомбажа. Причина – попадание микробов под герметическую крышку.

Каждая хозяйка, знает она это или нет, для сохранности своих заготовок использует так называемую пастеризацию, особый способ уничтожения микробов в жидкостях и пищевых продуктах однократным нагреванием до температуры чуть ниже 100°С (обычно 85-90 °С) с различной выдержкой (чаще 15-30 мин). Консервирование под действием высокой температуры уничтожает большинство микробов и устраняет путем герметизации возможность их последующего попадания в продукт. Максимальная температура, которую можно достичь при домашнем консервировании, не превышает 100°С. Но если банку или крышку взять грязными пальцами или нечистой тряпкой, то можно уже и после пастеризации обсеменить их микробами или спорами.

Следует иметь в виду, что в природе существуют устойчивые виды бактерий, образующие споры, которые выдерживают даже длительное кипячение. К таковым относится возбудитель ботулизма, вырабатывающий сильный токсин, вызывающий тяжелейшее пищевое отравление.

Споры этой бактерии прорастают в среде, лишенной кислорода, что делает предпочтительным обычное соление и маринование (без герметизации, считая таковой и заливку растительным маслом). Кислая среда, соль и охлаждение тормозят их развитие, поэтому консервирование грибов и овощей в домашних условиях следует осуществлять с применением пищевых кислот (если консервируемый продукт не кислый сам по себе) и соли.

Пастеризация весьма эффективна при консервировании овощей и фруктов, но она допустима при заготовке исходного сырья, содержащего достаточное количество кислоты (щавель, ревень, томаты, клюква, рябина, брусника, смородина, крыжовник, вишня и др.).

Чем выше температура и чем продолжительнее пастеризация, тем больше гарантии, что ваша банка простоит до следующего лета. Но некоторые виды консервов (компоты из абрикосов, винограда, маринованные или консервированные огурцы, патиссоны, мелкоплодные томаты и т.д.) во время стерилизации при 100°С в течение даже короткого времени развариваются, их вкусовые свойства снижаются. Поэтому в процессе консервирования эти продукты подвергают пастеризации, которая проводится при температуре 60-70°С.

«Тайны» консервирования

Важными этапами являются подготовка сырья для консервирования, заполнение и стерилизация банок.

Время хранения от сбора до переработки ограничивают: для щавеля, шпината, укропа, петрушки, сельдерея – до 12 часов; для огурцов, патиссонов, томатов – до 24 часов; свеклу, морковь, капусту можно выдерживать более длительные сроки. Летние сорта яблок и груш можно хранить до 2 суток, зимние – до 7-8 суток; вишню, черешню, малину, красную и черную смородину можно хранить не более 12 часов после сбора.

Предназначенные для консервирования плоды и овощи перебирают, удаляют больные, гнилые, непригодные экземпляры, тщательно моют в холодной воде. В случае необходимости следует очистить их от кожицы, косточек, семян и других несъедобных или малосъедобных частей. С целью равномерного прогрева продуктов при стерилизации их сортируют по размеру или режут на одинаковые кусочки или дольки.

Важным для предварительной обработки овощей и плодов является бланширование путем кратковременного погружения их в кипящую воду (на 1-5 минут). При бланшировании уничтожается большая часть микробов, находящихся на поверхности продукта и разрушаются ферменты, вызывающие его потемнение.

Подготовленные продукты расфасовывают в банки, заливают сиропом или рассолом, желательно в горячем виде, чтобы уменьшить время на их нагревание до температуры стерилизации. При наполнении банки над ее содержимым оставляют свободное пространство в 1,5-2см до верхнего края банки. Домашние консервы чаще всего стерилизуют при 100°С, то есть в кипящей воде.

Наполненные банки накрывают жестяными крышками (не закатывая или не закручивая их), ставят в широкую кастрюлю, ведро или бак с горячей водой так, чтобы вода не доходила на 1,5-2см до крышек. Банки нагревают путем доведения воды до кипения, а затем выдерживают в кипящей воде 15-30 минут в зависимости от рецептуры и емкости банок. На дно кастрюли, ведра или бака кладут деревянную решетку или кусочки дерева.

По окончании стерилизации банки осторожно вынимают с помощью специальных приспособлений, сразу же укупоривают крышкой (закатывают и завинчивают), и ставят для охлаждения в перевернутом виде крышкой вниз.

Банки со стеклянными крышками в отличие от банок с жестяными крышками стерилизуют уже в укупоренном виде, помещая их в горячую воду (50 – 60 °С). Время стерилизации отсчитывается с момента закипания воды после погружения в нее банок. А время пастеризации – с момента достижения заданной температуры воды.

Продукты переработки, которые фасуют в кипящем состоянии (варенье, джемы, повидло), сразу герметически укупоривают, переворачивают вниз горлышком и охлаждают. Такой вид консервирования называется самостерилизацией. Укупоренные консервы устанавливают в таком месте, где нет сквозняков, и накрывают плотной тканью, чтобы дольше удержать тепло внутри банок. Тару для консервирования (банки, крышки) предварительно стерилизуют – обдают кипятком и выдерживают в горячей духовке. Можно для этой цели применять стерилизацию паром, используя кипящую в чайнике или кастрюле воду.

Секреты варенья:

- Хранить варенье лучше всего в банках вместимостью 0,5-1кг в сухом прохладном месте.
- Неправильная варка, недостаточная чистота тары могут вызвать засахаривание, плесневение и закисание (сбраживание) варенья. Если варенье засахарилось, к нему прибавляют немного воды (1/8 стакана на 1-1,5кг варенья), ставят таз на слабый огонь и, перемешивая, нагревают до кипения.
- Горячее варенье расфасовывают в банки. Если во время варки прибавить немного крахмальной патоки (соответственно уменьшив количество сахара), то варенье не засахарится.
- Плесень появляется при хранении недоваренного варенья, если сахара взято меньше нормы или же при расфасовке варенья во влажные банки. Особенно быстро она образуется в тех местах, где на внутренней поверхности банок имеются капельки воды, так как концентрация сиропа в этих местах уменьшается.
- Чтобы очистить варенье от плесени, ее осторожно снимают, сироп отделяют от плодов и нагревают до кипения. В кипящий сироп добавляют плоды и снова доводят до кипения на малом огне. Кипятят несколько минут, после чего варенье несколько охлаждают и затем расфасовывают в сухие, заранее прогретые в духовке банки. Закислению варенья способствуют те же причины, которые благоприятствуют развитию плесени. Для устранения этого дефекта рекомендуется плоды отделить от сиропа, к последнему добавить немного сахара, уварить сироп, залить им плоды и все вместе переварить, после чего горячее варенье расфасовать в сухие банки.



Только тщательное соблюдение технологии и санитарии избавит вас зимой от выбрасывания в унитаз домашних заготовок, которые вы с такой надеждой делали летом. К сожалению, все попорченные овощные заготовки в пищу не годятся. Дополнительная обработка не вернет им витаминов и свежести. Поэтому не стоит рисковать. Жалеть нужно здоровье своих близких и свое собственное, а не загубленный микробами продукт.

Юрий ГУЗИК,
ГУ «МОЦГЭОЗ»

Сегодня, проходя по городским улицам, никто не удивится, если мимо вдруг пронесется стайка девушек на роликовых коньках или если с бордюра на бордюр перепрыгнет парень на скейтборде. Все чаще пробуют развлекаться подобным образом и солидные взрослые люди, выезжающие для этого в выходной день на специально оборудованную лыжно-роллерную трассу. О том, какие опасности могут на ней подстерегать и как от них уберечься, рассказывает наш постоянный консультант – заведующий кафедрой спортивной медицины и лечебной физкультуры Белорусской медицинской академии последипломного образования Геннадий ЗАГОРОДНЫЙ.



Для молодых и здоровых

В летнее время в травматологические отделения обращается огромное количество роллеров, чье катание окончилось неудачно. По статистике, чаще всего среди потерпевших оказываются подростки – среди них этот вид спорта наиболее распространен и они намного сильнее, чем взрослые или маленькие дети склонны к рискованным экспериментам. Девочки страдают намного чаще, чем мальчики. Это объясняется тем, что у них намного больше проблем с координацией движений при значительно меньшей силе ног.

О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ

Польза, которую может принести человеку катание на роликах, схожа с пользой, получаемой при беге и занятиях лыжным спортом. Это полезно для позвоночника, поскольку при катании хорошо укрепляется его мышечный корсет. При занятиях этим видом спорта задействуются (а, соответственно, и развиваются) практически все группы мышц, улучшается работа сердца, происходит стимуляция обменных процессов.

Однако если бег и ходьба на лыжах развивают качества общей выносливости организма, то у роллеров упор делается на скоростную и силовую выносливость, а это предъявляет повышенные требования к состоянию сердечно-сосудистой системы человека. Тем, кто имеет серьезные заболевания этой сферы или страдает артериальной гипертензией, нужно подходить к занятиям очень и очень осторожно.

Катание на роликах можно отнести к сложнокоординационным видам спорта, поэтому особое значение при занятиях играют координация движений и скорость реакции спортсмена. Если человек в обыденной жизни отличается повышенной неуклюжестью, этот вид спорта не для него.

В детском, подростковом и юношеском возрасте ролики могут принести очень большую пользу в формировании и укреплении координации движений. Однако во взрослой жизни, человеку, ощущающему в ней недостаток, не стоит пытаться компенсировать его именно через этот вид спорта.

Дело в том, что качество координации формируется в возрасте до 12-14 лет, в последующие 10-15 лет незначительно улучшается, а после 30, если человек не занимается спортом и не поддерживает форму, с каждым годом становится все хуже и хуже. А спортсмен с плохой координацией в силу специфики роллерного спорта не только рискует не добиться в нем хороших результатов, но и подвергает серьезной опасности свое здоровье. Медикам известны даже случаи, когда для пожилых людей попытки освоить ролики заканчивались смертельным исходом.

По этой, а также по некоторым другим причинам роллерный спорт носит несколько дискриминационный характер – его называют занятием для молодых и здоровых.

Особенно опасно становиться на ролики человеку, когда-либо перенесшему инсульт – ему лучше поискать более спокойный и менее рискованный вид спорта. В любом возрасте противопоказаниями для катания на роликах являются нарушения мозгового кровообращения, заболевания и травмы центральной и периферической нервной системы, нарушения координации движений, являющиеся последствием перенесенных заболеваний или наблюдаемые отдельно. Очень осторожно нужно подходить к этому весьма травматичному виду спорта тем, у кого наблюдается склонность к кровотечениям.

Как и при лыжном спорте, при катании на роликах большая нагрузка оказывается на голеностопный и коленный суставы и на поясничный отдел позвоночника, причем, чем выше спортсмен, тем эта нагрузка больше. В связи с этим осторожность при выборе этого вида спорта следует соблюдать людям, имеющим проблемы с этими частями тела. Тем, кто перенес серьезные травмы суставов или страдает ревматическими заболеваниями, лучше от него вообще отказаться.

Прежде, чем приобретать ролики, стоит хорошо подумать и людям, страдающим некоторыми видами фобий, например, боязнью летать на самолетах. Чтобы убедиться, что занятия не вызовут у них неприятных психологических ощущений, лучше всего сначала попробовать взять ролики на прокат.

ПЕРЕД СТАРТОМ

Падения являются неотъемлемой частью роллерного спорта. Избежать их не удается ни новичкам, ни профессионалам. Однако последние умеют делать это так, чтобы избежать возможных травм. Научиться правильно падать – первоочередная задача для человека, осваивающего ролики. Не будем здесь описывать правила грамотного падения – их лучше всего осваивать на практике под руководством тренера.

Вместе с ним лучше всего поначалу работать и над освоением правильной техники катания, которая позволит избежать многих проблем. У роллера должна выработаться так называемая хоккейная посадка: ноги чуть согнуты, туловище наклонено вперед, отталкивание при движении происходит за счет задней поверхности бедра и ягодиц. При такой посадке центр тяжести смещается вниз, и человек приобретает гораздо большую устойчивость, чем в выпрямленном положении.

В отличие от обыкновенных бытовых травм, повреждения, полученные при катании на роликах, часто оказываются очень тяжелыми. Это, как правило, внутрисуставные и сочетанные травмы. Чаще всего страдают локти, второе место занимают травмы коленных суставов, затем идут черепно-мозговые травмы.

Поэтому не просто желаемым, а жизненно необходимым является наличие у роллера таких средств защиты как шлем, налокотники и наколенники. При незначительных падениях они способны полностью защитить человека от травм. В случае сильных падений на большой скорости средства защиты, при прочих равных условиях, позволяют отделаться гораздо более легкими повреждениями.

Второй проблемой роллерного спорта после вызванных падением травм являются всевозможные потертости, ссадины и мозоли, полученные вследствие того, что экипировка была подобрана неправильно. Поэтому подходить к ее подбору следует очень тщательно: все должно быть максимально удобно и соответствовать возрасту, росту и опыту спортсмена.

Подбор самих роликов лучше всего осуществлять после консультации со специалистом. Не стоит покупать ролики в подарок другу и преподносить их в качестве сюрприза – их нужно обязательно примерять, чтобы учесть массу индивидуальных моментов. Главное, на что необходимо обращать внимание при подборе роликов – это на вес будущего роллера и на уровень подготовки. В зависимости от этого размер и тип роликов могут различаться достаточно сильно. Детям, которым можно начинать освоение роллерного спорта с пятишести лет, лучше предложить для начала ролики «старого» типа – четырехколесные. Хорошим вариантом для них могут стать также так называемые пяточные ролики. Обладая повышенной устойчивостью, эти виды роликов позволят ребенку освоить основные навыки катания, после чего он гораздо более безболезненно сможет адаптироваться к обычным роликам.

Начинать кататься следует постепенно. Сначала стоит поездить на маленькой скорости и раздышаться. В остальном особенных требований к занятиям нет, если человек катается в свое удовольствие. Если речь идет о спортивной тренировке, после нее, как и после занятий другими видами спорта, потребуются восстановительные упражнения: растяжка, вибрирующие движения, контрастный душ.

Некоторые относятся к роликам как к легкому развлечению и пытаются совмещать его с употреблением алкогольных напитков. Нередко в городе можно встретить роллера с бутылкой пива в руке. А ведь после употребления литра пива скорость реакции человека на ближайший час снижается почти в два раза. Поэтому алкоголь и роллерный спорт абсолютно несовместимы.

Практически все, сказанное выше, можно отнести и катанию на досках. Однако следует помнить, что скейтборд предъявляет к нервной системе и координации движений еще более высокие требования, чем ролики.

Подготовила
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Движение – жизнь или движение – подвиг?

Перепрыгнуть через лужу, сбежать по лестнице, поднять на руки ребенка…. Такие простые действия мы совершаем ежедневно, не задумываясь до тех пор, пока тонкий механизм под названием костно-мышечная система не начнет подавать осторожные сигналы или реагировать внезапной болью. Неравномерная нагрузка на позвоночник, особенности труда, излишняя масса тела, травмы и, конечно, возраст откладывают отпечаток на состояние костно-мышечной системы. Хрящевая ткань, служащая амортизатором при работе сустава, со временем изнашивается, и без этой «подушки» суставы начинают «тереться» друг о друга, вызывая воспалительные реакции. Приспосабливаясь к боли или принимая обезболивающие препараты, вы только откладываете неизбежный визит к врачу. Движение – жизнь или движение – подвиг? Что выбираете вы? Если словосочетание «хондроитина сульфат» вам еще не знакомо - мы очень рады за вас, это значит, что вы познаете радость движения в полном объеме, потому что хондроитина сульфат – это основной структурный компонент хрящевой ткани, выполняющий роль смазки суставных поверхностей. Хондроитина сульфат уменьшает болезненность и увеличивает подвижность пораженных суставов замедляет прогрессирование остеоартроза и остеохондроза.

Препараты, содержащие хондроитина сульфат, сегодня выпускаются и в Беларуси. РУП «Белмедпрепараты» освоило производство трех форм этого лекарственного средства: Мукосат – инъекционная форма, Хондроитин сульфат – капсулы, и мазевые формы Хондроксид и Хондроарт. Лекарственный препарат мазь Хондроарт появился на рынке относительно недавно, и, как любая новинка, обладает рядом значительных достоинств: во-первых, помимо уже известного вам хондроитина сульфата, эта мазь содержит диклофенак-натрий, который быстро облегчает как спонтанную боль, так и боль при движении, уменьшает воспалительный отек, припухлость суставов. Во-вторых, благодаря диметилсульфоксиду (10% в составе мази) обеспечено более быстрое проникновение активных веществ через кожу к очагу воспаления. И в-третьих, сама форма лекарственного средства удобна к применению в любое время – достаточно нанести мазь на неповрежденный участок кожи.

Что такое комфорт движения? «Это жизнь, это счастье!» – ответили бы люди с больными суставами. Будьте здоровы!

Лекарственное средство.
Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Внимательно читайте инструкцию.

Хондроарт
Рег.уд.МЗ РБ № 06/04/1348 от 28.04.2006г.
Мукосат – инъекционная форма
Рег. Уд. МЗ РБ № 05/02/34 от 25.02.2005г.
Хондроитина сульфат – капсулы и мазевые формы
Рег.Уд.МЗ РБ № 06/05/911 от 02.06.2006г.
Хондроксид
Рег.Уд.МЗ РБ № 08/01/128 от 30.01.2008г.

ХОНДРОАРТ
РУП "БЕЛМЕДПРЕПАРАТЫ"
Хондроарт – для здоровья суставов!
- Уменьшает болезненность и увеличивает подвижность пораженных суставов.
- Замедляет прогрессирование остеоартроза и остеохондроза.
- Улучшает качество жизни.
хондроарт
ХОНДРОАРТ
МАЗЬ 25 Г НАРУЖНОЕ
Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Внимательно читайте инструкцию. Лекарственное средство.
Рег. уд. МЗ РБ №06/04/1348 от 28.04.2006 г.

Тест

Этот тест, разработанный кардиологами, даст полную информацию о состоянии вашей сердечно-сосудистой системы.

Здорово ли ваше сердце?

1. Беспокоит ли вас по утрам боль в грудной клетке, которая прекращается к середине дня?
Да, очень часто (4).
Иногда (1).
Никогда (0).

2. Часто просыпаетесь ночью, ощущая боль в груди?
Нет (0).
Время от времени (1).
Да, часто (6).

3. Испытываете ли колющую боль в области шеи, спины, груди при физических нагрузках?
Ни разу (0).
Да, такое случается (6).

4. Страдаете ли избыточным весом? (От роста, измеренного в сантиметрах, отнимите 100?— это будет вашей нормой.)
Вес превышает норму на 7–14 килограммов (4).
Избыточный вес составляет от 15 и выше (6).
Вес в пределах нормы (1).

5. Курите? Если да, то сколько?
Вообще не курю (0).
До 10 сигарет в день (2).
Ежедневно по пачке (4).
Больше пачки в день (6).

6. Какой образ жизни вы ведете?
У вас сидячая работа и вы не находите времени даже на небольшую зарядку (4).
По роду занятий вы весь день проводите в движении, но спортом не занимаетесь (2).
Вы не представляете жизни без физической нагрузки (0).

7. Какие из пунктов имеют к вам прямое отношение?
У вас ревматизм и подагра (1).
Вы страдаете диабетом (2).
Уровень холестерина в крови у вас выше нормы (2).
У близких родственников были сердечные приступы (2).
У вас высокое артериальное давление (6).
Вы переживаете климакс (2).
Вы курите и принимаете противозачаточные таблетки (6).
Лишние килограммы откладываются в первую очередь в области живота и талии (2).

8. Опишите, как вы справляетесь с гневом.
Иду к друзьям и выговариваюсь (0).
Когда меня доводят до точки кипения, я не выбираю выражений (1).
Максимально себя контролирую и пытаюсь сдерживать свои эмоции, даже если сильно рассержен (4).

9. Испытываете ли материальные затруднения?
По большому счету нет (1),
Да, мне едва хватает денег от зарплаты до зарплаты (2).
Да, мои доходы ниже или едва превышают прожиточный минимум (4).

Суммируйте набранные баллы и оцените полученный результат.

От 0 до 6 баллов. Вам можно позавидовать! Сердце работает в бесперебойном режиме. Не последнюю роль играют правильное питание и рациональные физические нагрузки. Продолжайте в том же духе!

От 7 до 15 баллов. Начальные признаки сбоя в работе сердечно-сосудистой системы уже есть. Измените свой образ жизни. Начните с любого вида физической активности. Врачи советуют уделять не менее 30 минут в день спорту. Разбейте это время на 10-минутные отрезки. Утренняя зарядка и короткие прогулки эффективно тонизируют сердечно-сосудистую систему. Ешьте больше зелени, овощей, рыбу, насыщенную омега-3-жирными кислотами (горбушу, семгу, треску, палтус), бобовые, орехи и пейте сок красного винограда. А вот от мяса (особенно свинины), копченостей и консервов лучше отказаться. Также обратите внимание на артериальное давление. Если оно превышает показатель 140/90, обязательно обратитесь к врачу.

Свыше 15 баллов. Риск сердечно-сосудистых заболеваний очень высокий. Даже если сейчас вы чувствуете себя неплохо, в ближайшее время запишитесь на прием к специалисту. Начальные стадии сердечно-сосудистых заболеваний часто протекают бессимптомно. Обязательно возьмите направление на электрокардиограмму, сдайте анализы на уровень сахара и холестерина. При наличии факторов риска (наследственность, гипертония, лишний вес) необходимо пройти коронографию.

Салон красоты из холодильника



Дойти до салона красоты времени и средств не всегда хватает, но так хочется выглядеть королевой! При применении таких простых рецептов свежий и ухоженный вид обеспечен!

Молоко – увлажнит кожу

Чтобы кожа стала гладкой и упругой, нежной и сияющей, нет средства лучше молока. Рецепт молочной ванны прост: в теплую воду (+37–38) влейте 2–3 л молока и понежьтесь минут 15. Это улучшает кровообращение, стимулирует регенерацию клеток и восстанавливает защитные силы организма. Втирание молока в кожу увлажняет ее, облегчает проникновение полезных веществ и тем самым повышает ее защитные функции.

Яблоко – мягкий пилинг

В разрезанном виде этот фрукт можно прекрасно использовать при массаже кожи. Половинками яблока круговыми движениями протрите лицо, шею и область декольте. Минеральные вещества и кислоты, содержащиеся в яблоке, оказывают действие мягкого пилинга, а витамины и микроэлементы стимулируют процесс обновления кожи.

Петрушка – чистое дыхание

В зелени петрушки содержится много витамина С, минеральных солей и ферментов. Пожевав после еды веточку петрушки, вы избавитесь от неприятного запаха изо рта. Она полезна и при воспалительных процессах десен.

Сметана – усталость как рукой снимет

Когда-то поэты в пасторалях воспевали здоровый цвет лица сельских барышень. Сливки и сметана были для них, пожалуй, единственным доступным косметическим средством ухода за кожей. Молочные жиры, которых так много в сметане, полученной из цельного молока, – еще и замечательное средство для удаления макияжа, снятия ощущения усталости и напряженности кожи. Смешайте 1 стакан сметаны с 1 чайной ложкой лимонного сока, а затем с помощью ватного тампона очистите полученной смесью лицо. Но этим средством нельзя удалять макияж с глаз (тушь и тени) – лимонный сок вызовет жжение. Для этой цели нужна одна сметана.

Чеснок – прыщам погибель

Эфирное масло из чеснока обладает дезинфицирующими свойствами и лучше других средств помогает избавляться от прыщей. При первых признаках нанесите на воспаленную область небольшое количество свежего сока чеснока. Прыщики, обработанные соком, быстро подсыхают и исчезают. Получить сок несложно: очистите зубчик чеснока и с помощью специального пресса или ступки отожмите сок.

Яичный желток – волосы заблестят

Яичный желток содержит лецитин. Это вещество придаст волосам блеск, они станут легче расчесываться. Приготовить маску просто. В миске взбейте 2 яичных желтка и 50 мл пива. Полученную смесь нанесите на влажные волосы. Наденьте на голову полиэтиленовый колпак, а сверху – шерстяную шапочку. Через 30 мин волосы тщательно прополощите. При отделении желтка нужно быть осторожной, чтобы в маску не попал белок, иначе получится состав с другими свойствами.

Лимон – для мягкой кожи

Этот фрукт имеет заслуженную славу источника витамина С и эффективного домашнего средства от простуды. Но полезные свойства лимона этим не ограничиваются. Лимонный сок обладает осветляющим эффектом. Поэтому образовавшиеся пятна на зубной эмали или на ногтях можно удалить, потерев их лимоном. Лимонный сок поможет избавиться от шелушения ороговевших участков кожи на локтях, коленях и подошвах. Для этого потрите половинкой лимона шершавые места. Затем нанесите толстый слой крема. Применять сок лимона можно только на тех участках кожи, которые не повреждены.

Салат – зеленая свежесть

Содержащиеся в салате витамины, минералы и микроэлементы оказывают на кожу освежающее действие. Листья вымойте, обсушите, окуните в оливковое масло, сбрызните лимонным соком, положите на лицо, накрыв влажной салфеткой, и оставьте на 20 мин.

Самым явным признаком удавшегося лета можно назвать загар, но проходит всего пару недель или месяц и следа солнца почти нет. Как не стать похожей на своих коллег, которые весь отпускной сезон просидели в офисе? Как сохранить шоколадный оттенок кожи?

Капризный солнечный подарок

Существует не так много способов сохранить загар без специальных процедур. Но даже если строго их всех придерживаться, то до следующего отпуска дотянуть не удастся. Тем более что многое зависит от особенностей типа кожи, способа и места приобретения загара. Например, загар, полученный под воздействием прямых солнечных лучей, в любом случае сойдет быстрее, чем тот, который был получен лежа под зонтиком. Дело в том, что сам по себе загар – это ожог, и когда вы «поджариваетесь» непосредственно на солнце, он гораздо сильнее. Соответственно, организм пытается как можно скорее обновить поврежденный слой.

О будущей «шоколадной» коже следует позаботиться во время непосредственного общения с солнцем: чаще питать кожу (использовать для этого можно не только специальное молочко или крем, но и средства после загара), загорать в «разрешенное» время (с 9 до 11 утра и с 16 до 19 часов вечера), воздерживаться от грубого пиллинга, посещений турецкой бани или сауны – эти процедуры очень быстро приведут к сходу загара.

Для сохранения загара можно использовать и такой рецепт: перед тем как ехать на юг, нужно сходить в баню, потом три или четыре раза посетить солярий. После этого кожа полностью подготовлена для жаркого солнца и загар ложится очень красиво, ровно и сохраняется надолго. Еще надо пить морковный сок, чтобы загар ложился лучше и держался дольше, притом делать это можно как на пляже, так и в солярии. И еще один важный совет – посещая пляж или солярий, косметологи рекомендуют прикрывать лицо, потому что кожа быстро обезвоживается, а это провоцирует появление глубоких морщин.

Кстати, о соляриях!

Что это такое сегодня уже знает каждый. Кабинеты с «электрическим солнцем» можно найти повсюду. Но не спешите бежать в первый попавшийся. Перед посещением салона уточните сведения о квалификации сотрудников, качестве ламп и способе загара, ведь только в хорошем салоне опытные и профессиональные работники смогут точно определить, сколько времени вам можно провести под лампой.

Так называемый «голливудский загар» – процедура безвредная. По крайней мере, на данный момент нет оснований «обвинять» ее в заболевании клиентов салонов раком кожи (чего нельзя сказать об ультрафиолете – против него настроены многие врачи-специалисты и не без оснований). Столь громкое название процедуры можно объяснить тем, что многие звезды выбирают для себя именно этот способ загара. Процедура получения такого загара проста: несколько секунд «загорающего» опрыскивают увлажняющей эмульсией, которая, впитываясь в кожу, дарит ей нужный оттенок смуглости. Примерно на 10 дней можно обеспечить себя таким загаром, а для продолжения необходимо повторить процедуру.

Пока вы бережете загар, откажитесь от отбеливающих средств для кожи. В том числе от косметики и масок с молоком, огурцом и лимоном. Иначе кожа не только поблекнет, но и может «пойти пятнами». Народный опыт подсказывает, что загар сохранится дольше, если умываться и споласкивать кожу слабо заваренным черным чаем. Чай помогает остаться коже смуглой, увлажняет кожу и стягивает поры. А еще сохранить загар вам помогут самые обычные и доступные продукты питания.

Диета для загара

Главное условие – увлажнение кожи изнутри. Главными напитками для вас должны стать морковный и абрикосовый соки, содержащие большое количество витамина А, незаменимого союзника в борьбе за сохранение загара. 1,5 литра жидкости в день – необходимая норма для поддержания оптимального уровня влажности организма. Кроме морковного и абрикосового сока, пейте столовую минеральную или питьевую воду. Не забудьте, что напитки не должны быть сладкими и ледяными! Витамин А восстановит вашу кожу после принятия солнечных ванн и закрепит желанный темный оттенок. Поэтому в вашем рационе должно присутствовать как можно большее количество красных и желтых овощей и фруктов: абрикосов, моркови, помидоров и т. д. Витамин А содержится в большом количестве в таких продуктах питания, как печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Не забудьте про жиры, без которых витамин А не принесет пользы вашему организму. Употребляйте морковь и помидоры со сметаной или растительным маслом.Без витамина С не может происходить процесс образования загара. Поэтому включайте в рацион продукты, богатые аскорбиновой кислотой – цитрусовые, сладкий болгарский перец, черную смородину.

Будьте красивыми
и загорелыми!

Ваш косметолог ВЕСНУШКИНА

«Ваши трехдюймовые глазки…»



Одним из самых чувствительных органов можно назвать глаза. На работе мы ежедневно проводим за компьютером не менее 7 часов. После долгого и напряженного дня мы стараемся отдохнуть - читаем, смотрим телевизор, играем в компьютерные игры, короче, делаем все то, что не дает нашим глазам ни на минуту расслабиться.

Как помочь усталым и воспаленным глазам?

После рабочего дня глаза краснеют, иногда даже лопаются сосуды. Вместо того, что дать глазам отдых, мы капаем всевозможные средства, которые не лечат, а лишь придают здоровый вид «зеркалу нашей души», а потом продолжаем сидеть за компьютером или телевизором. Зрение портится не сразу, а в течение нескольких лет, мы этого почти не замечаем. Как же сохранить зрение и научиться давать глазам отдых?

Источники света

Для начала давайте проверим освещение на рабочем месте и дома. Если свет падает неправильно, глаза быстрее устают и сильнее напрягаются. Если вы читаете, свет должен падать на текст с левой стороны. Когда сидите перед монитором компьютера, не забывайте делать перерывы на 2-3 минуты через каждые 30-40 минут.

Отучите себя смотреть телевизор в полной темноте. Источник света должен находиться рядом с экраном.

Помощь усталым и воспаленным глазам. Советы офтальмологов:

- При разрыве сосуда в глазу поможет витамин С. Купите в аптеке аскорбиновую кислоту или ешьте цитрусовые фрукты.

- Если вы очень много работаете за компьютером, включите в ваш рацион биологически активные добавки из сухого экстракта черники и бета-каротина. Черника содержит до 15 различных видов веществ (антоцианозидов), которые улучшают остроту зрения и укрепляют сетчатку. Витамины для глаз в аптеках предложены в большом ассортименте. Еще лучше, если у вас есть черничное варенье, которое вы или ваши родственники делали сами. Чай с черничным вареньем на завтрак очень поможет вашим глазам.

- Причину воспаления глаз установить не так-то просто: это могут быть косметические средства, сигаретный дым, неправильное освещение и т.д. Возможно, у вас аллергия на определенную марку туши, карандаша или теней или вы просто не смыли косметику на ночь, частички косметических средств попали в глаза, вызывая раздражение.

Не забывайте тщательно очищать ваши глаза от косметики перед сном. Средство для удаления макияжа наносят на ватный диск, косметику удаляют массирующими движениями от внешнего века к внутреннему. Водостойкую тушь ни мылом, ни обычным средством вы не сможете удалить. Необходимо средство для снятия водостойкого макияжа. После очищения глаз от косметики нанесите увлажняющий или тонизирующий крем для глаз на нижнее и верхнее веко. Сильное покраснение глаз может быть вызвано переутомлением на работе, особенно если вы носите линзы.

- Летом при ярком солнце носите солнцезащитные очки. Линзы очков должны быть сделаны из качественного материала и иметь защиту от ультрафиолета.

Косметические хитрости для усталых век:

Веки можно растереть кусочками льда, но не усердствуйте. Еще лучше, если вы заморозите в холодильнике отвар ромашки, «ромашковый» лед – прекрасное домашнее средство от опухших век.

От припухлых век помогает сок свежего огурца, компресс из ромашки или обычного черного чая. Еще один неплохой способ – накладывать попеременно горячие и холодные ватные спонжи, смоченные настоем шалфея (1 ч ложка на полстакана кипятка).

Врачи утверждают, что если делать ежедневную гимнастику для глаз, то можно значительно улучшить зрение и приостановить процесс ухудшения зрения.

Несколько упражнений для расслабления глаз (можно делать на рабочем месте и дома).

Перед монитором компьютера и экраном телевизора глаза ленятся и перестают моргать, поэтому нужно раз в полчаса несколько секунд хлопать ресницами самостоятельно.

Голову держите прямо, не запрокидывайте. Направьте взгляд вверх, вниз, посмотрите налево, направо. Так 1-2 минуты.

Рисуем картину на стене. Взгляд переводим в такой последовательности: в нижний левый угол, в верхний правый угол, в нижний правый угол, в верхний левый угол.

Описываем глазами «восьмерку» в одну и другую стороны.

Выполняем круговые движения глазными яблоками. Голова остается неподвижной.

Когда идете по улице смотрите то вдаль, то на кончик носа - это тренирует глазную мышцу.

Закройте глаза и попробуйте описать круг, восьмерку, нарисовать крестик.

Несколько раз сильно зажмурьтесь.

Массаж – это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. Массаж может быть общим и местным. В зависимости от задач различают следующие основные виды массажа: **гигиенический** (косметический), **лечебный, спортивный, самомассаж**.

Гигиенический массаж применяется для профилактики различных заболеваний, для восстановления работоспособности после значительных умственных и физических нагрузок, как реабилитационная мера по восстановлению организма после некоторых заболеваний и травм. Используется гигиенический массаж и в качестве средства борьбы с неблагоприятными условиями работы. Его можно применять как самостоятельную процедуру и в сочетании с лечебной физкультурой.

Лечебный массаж представляет собой незаменимое лечебное средство, используемое при восстановлении организма человека после травм, а также как прекрасный способ лечения и профилактики многих заболеваний позвоночника и суставов. Сущность массажа сводится к нанесению дозированных механических раздражителей на тело больного различными приемами, выполняемыми с помощью рук массажиста или специальными аппаратами.

Лечебный эффект массажа объясняется сложным механизмом реакции организма на мягкие механические воздействия: нажатия, растирания, вибрацию и другие приемы. Массаж стимулирует выработку организмом различных биологических стимуляторов (гормонов, ферментов, витаминов), которые способствуют нормализации функционирования нервной системы.

Спортивный массаж способствует физическому совершенствованию спортсмена, он направлен на борьбу с утомлением, повышением работоспособности, устранением травм, полученных при физических нагрузках. Этот вид массажа облегчает скорейшее достижение спортивной формы, поэтому применяется на всех этапах тренировок и подготовки к соревнованиям.

Массажное тело

Вариантов отдыха у нас множество. Но всегда ли вместе с нами расслабляется тело? «Оболочке» человека так же необходим отдых. Сегодня массаж один из самых распространенных видов релаксации.



Спортивный массаж разделяется на три вида: тренировочный, предварительный, восстановительный.

Тренировочный спортивный массаж входит в состав тренировочного процесса и снимает утомления и перенапряжение спортсменов. Этот массаж направлен на увеличение амплитуды движений, улучшение эластичности связок, умение расслаблять определенные группы мышц, таким образом подготавливая организм к следующим тренировкам.

Предварительный спортивный массаж делается непосредственно перед нагрузкой, что помогает спортсмену перед тренировкой и увеличивает функциональные возможности организма перед ответственными выступлениями.

Восстановительный спортивный массаж применяется после нагрузок как во время тренировочного процесса, так и соревнований. Это мобилизует восстанавливающие силы организма, повышая работоспособность спортсмена и рост спортивных результатов. В периоды увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок восстановительному массажу уделяется повышенное внимание.

В спортивном массаже используются все приемы общего массажа.

Самомассаж – это применение массажных приемов на самом себе. Механизм действия самомассажа на организм и влияние его на отдельные системы такие же, как и при массаже, выполняемом массажистом.

Самомассаж не может полностью заменить массаж, проводимый специалистом, поскольку отсутствует возможность хорошо расслабить отдельные группы мышц, использовать все эффективные разновидности приемов, массировать отдельные области тела (например, область лопаток). Кроме того, проведение его вызывает утомление.

Вместе с тем самомассаж имеет ряд преимуществ. Далеко не всегда есть возможность пользоваться услугами массажиста. Самомассаж же можно проводить при любых обстоятельствах, легко комбинировать его с разминкой, различными тренировочными средствами, применять в бане и т. п.

Особенно эффективен самомассаж, проведенный в дополнение к утренней гимнастике.

Светлана ПЕТРОВА

Духовность

«Сын пытается меня бить...», «Нашего малыша трудно уложить спать…», «У дочки начался переходный возраст: стала нервной и раздражительной…», «У моего ребенка – компьютерная зависимость…» – это самые распространенные жалобы, с которыми обращаются родители к детским психологам. Сегодня с читателями «ЗГ» российский православный психолог-педагог, известный в Беларуси по изданию «Книга для трудных родителей» Ирина МЕДВЕДЕВА поделится своим опытом решения этих и других проблем.

Только пройдя трудный путь, можно найти легкий метод



– В современных семьях между родителями и детьми все чаще устанавливаются партнерские отношения. Ирина Яковлевна, как Вы считаете, не вредит ли это ребенку?

– Для начала стоит сказать, что мода на такие взаимоотношения пришла к нам с Запада. На эту тему в конце 1999 года я разговаривала с коллегой из США. Уже тогда она жаловалась на невротизацию детей, которая явилась следствием «партнерских» отношений с родителями. Старшие перестали поучать младших. Вместо ответов на жизненно важные вопросы дети слышат от своих пап и мам: «мы ничего не знаем, вы мудрее нас...» Результат – фобии, то есть патологические страхи. Ребенок не понимает, что подобное поведение взрослых – это новая мода. Он думает, что взрослые действительно ничего не знают. Следовательно, они перестают быть для него авторитетом и защитой. И в этом опасном мире им (маленьким и слабым) не на кого положиться. Отсюда и неврозы.

Теперь родители-«партнеры» появились и у нас. Такую вредную, на мой взгляд, модель поведения пропагандируют журналы, книги по вопросам воспитания, теле- и радиопередачи и даже, к сожалению, профессиональные психологи.

А ведь отношения на равных с собственным ребенком очевидно фальшивы. Какое может быть равенство с тем, кто намного младше, неопытнее, беспомощнее во всех отношениях? На каком основании можно запрещать, учить, наказывать, если они партнеры? Товарищ по песочнице не имеет полномочий воспитателя. Так что не только для хорошего воспитания, но и для нормального психического самочувствия детей необходим авторитет родителей. Другое дело, что строгость должна сочетаться с любовью и вниманием к ребенку.

– Давайте обратимся непосредственно к Вашей практике психолога-педагога. У детей, как правило, дошкольного возраста часто наблюдаются проблемы со сном. Их бывает трудно уложить спать. Чем это может быть вызвано, и что нужно делать в таком случае?

– Для начала необходимо посоветоваться с опытным детским невропатологом. Если для себя он ничего «интересного» не найдет, тогда родителям самим нужно решать проблему с засыпанием.

Бывает, что ребенок не может резко переключиться с активного бодрствования на полную неподвижность и бездействие. Чтобы помочь ему, вечер должен протекать по возможности спокойно, без шумных подвижных игр, компьютера и телевизора. Можно почитать ребенку на ночь сказку. Полезно также, укладывая малыша спать, поглаживать его по спинке сверху вниз и что-нибудь шепотом рассказывать. Хорошо дать перед сном столовую ложку лимонного сока, перемешанного в равных частях с медом.

– Хотелось бы поговорить о детском энурезе. В особенности о его проявлении у ребят, которых трудно назвать малышами…

– Ночной энурез часто бывает невротического происхождения. Иными словами, это лишь следствие какого-то душевного неблагополучия, внутреннего «сбоя». По моим наблюдениям, одной из таких внутренних причин бывает подавленная воля. Когда вполне уместная и даже необходимая в воспитании строгость принимает патологические формы диктата, гиперопеки вплоть до слежки. Ребенок в такой ситуации лишен возможности волеизъявления даже в мелочах. В конце концов он учится контролировать себя, чтобы ни в чем не проявить собственную волю. И тогда, оставшись на ночь без внешнего надзора, он, бедняга, дает отключиться и своему внутреннему, обессиленному за день, «контролеру».

Кстати, о младенцах. Детский энурез может также быть и следствием ревности к недавно родившемуся брату или сестричке. Ребенок видит, какую заботу проявляют родители о новорожденном, в частности, когда он мокрый. И у старшего вдруг начинается ночной (а иногда и дневной) энурез. Вероятно, в данном случае – это бессознательная зависть к младенцу и желание получить такую же ласку. Поэтому родителям необходимо наряду с заботой о новорожденном усилить внимание к старшему ребенку. Правда, даже если психологическая причина энуреза найдена и устранена, это не значит, что он немедленно пройдет. Поэтому, чтобы ускорить выздоровление, нужно приучить ребенка каждый вечер съедать за ужином кусок черного хлеба, круто посоленного. Ну и, конечно, не давать на ночь жидкости. Последний раз можно попить чай примерно за три часа до сна. Не стоит также будить ребенка среди ночи – можно повредить его психике и расстроить сон. Вообще, родителям нужно минимально фиксировать внимание ребенка на энурезе. Иначе этот недостаток (который, даже если ничего не делать, со временем проходит) может перерасти в чувство неполноценности.

– Не только младенцы, но дети более старшего возраста и даже подростки имеют привычку сосать палец. О чем это говорит?

– Склонность сосать палец или игрушку, как правило, наблюдается у маленьких детей, которых рано отлучили от груди или кто вообще не был на грудном вскармливании. Они как бы не успели вовремя насытить сосательный рефлекс. Поэтому, если ребенку два, три и даже четыре года, родителям можно дать ему соску. Таким образом, исчезнет эта привычка. Да и сосательный рефлекс вскоре угаснет.

Если эта проблема актуальна для ребенка в возрасте, который принято называть старшим дошкольным и младшим школьным, можно давать жвачку. Что же касается предподросткового и подросткового возраста, то сосание пальца должно насторожить родителей. И прежде всего не как дурная привычка, а как симптом, свидетельствующий о повышенной тревожности и навязчивых страхах. Возможно, ребенку не хватает родительского тепла и опоры.

Есть и еще одна точка зрения, ее высказывают врачи, которые принадлежат к еще мало распространенному методу лечения – краниосакральному. Сосание пальца может свидетельствовать о неправильном взаиморасположении костей черепа. Дети, надавливая пальцем на верхнее небо, осуществляют интуитивную самокоррекцию.

– Сейчас много говорят о подверженности людей компьютерной зависимости. Как быть, если ребенок проводит больше времени в виртуальной жизни, чем в реальной?

– Некоторые считают, что ребенка необходимо приобщать к компьютеру, и чем раньше – тем лучше. Есть и другая точка зрения: эта техника – вредная игрушка, к которой детей нельзя подпускать на расстояние пушечного выстрела. Я думаю, что все зависит от того, чем занимается ребенок, сидя за компьютером. Если он ему нужен для игры, то никакой пользы в этом нет. И не стоит верить легендам, что у него формируются или развиваются какие-то интеллектуальные способности. От такого использования компьютера ребенка надо решительно отучать, невзирая на порой весьма бурные протесты.

Другое дело, если он использует компьютер для учебы. В данном случае при помощи этой техники осуществляется как раз полезная, способствующая развитию интеллекта деятельность.

– Как родителям вести себя во время перехода ребенка во взрослую жизнь?

– Переходный или, выражаясь научно, пубертатный возраст редко у кого из детей протекает совсем незаметно. В этот период дети отличаются повышенной демонстративностью. Запрещать подросткам разнообразные «выбрыки» еще более важно, чем детям помладше. Правда, ограничения не должны носить казарменный характер.

Если же, напротив, бояться оказать давление, подросток и вовсе пойдет вразнос. Ведь для него-то самое главное – вызвать бурную реакцию родителей и педагогов, насладиться их бессилием и, соответственно, своей победой. А реакции-то нет! Пожалуйста, тебе все можно, делай все что хочешь. И получается, что своим попустительством родители толкают ребенка на асоциальное поведение. Поэтому родителям нужно, как можно раньше поставить запрет.

Рубрику ведет
Елена ДОБРОВОЛЬСКАЯ

Сегодня самыми распространенными болезнями являются атеросклероз, гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт головного мозга. Эти болезни входят в группу неинфекционной патологии и связаны с эмоциями и проведением человека. Среди здоровых и больных людей распространено вопиющее заблуждение, якобы здоровье или болезнь – не зависящая от них данность.

О здоровье, болезни, добре и зле

Это поддерживается и некоторыми медиками. При обобщении знаний европейской, индийской и китайской философии по вопросу «что есть человек», напрашивается вывод о том, что он состоит из биополевого и физического тела с их динамическим единством. Причем первое «руководит» вторым. Поэтому правильнее говорить: «В сильном духе - здоровое тело», а не наоборот, как принято считать: «В здоровом теле – здоровый дух».

Возникновение болезни и выздоровление от нее происходит на основе одних и тех же механизмов (физиологических, патофизиологических, биохимических и иммунологических процессов), на основе индивидуальных структурно –функциональных систем организма (то напрягаясь, то расслабляясь) в пределах собственных резервных возможностей с частичным или полным выходом их из строя и заменой дублирующими системами, насколько это возможно в рамках генетической программы конкретного человека. Все эти изменения в физическом теле регулируются и гармонизируются биополевым телом (психикой, душой духом, мыслями). Выходит, что здоровье – это, когда есть сильное биополевое тело, когда существует гармония между ним и физическим телом, гармония во внутреннем мире человека. Нарушение такой гармонии ведет к болезни. По мнению О.М. Айванхова, французского педагога, просветителя, философа, дисгармония во внутреннем мире человека наступает при скоплении и преобладании элементов зла с их искаженными проявлениями над элементами добра с их семенами (табл. 1,2).

Элементы зла легко повреждают биополевое тело человека, приводят к дисгармонии с физическим телом и нарушают его структурно-функциональные системы, влекут болезнь. Причем нездоровье появляется как у источника зла, так и у жертвы.

На сегодняшний день в условиях дисгармонии во внутреннем и окружающем мире человека (порочные мысли, эмоциональные взрывы, потребительство, бездуховность, женская эротизация окружающего пространства, здраворазрушающее поведение мужчин) перед здоровым и больным встали вопросы, требующие разрешения. Как остаться здоровым в пожилом, среднем и старческом возрасте, как жить не болея, как продлить жизнь



до глубокой здоровой и счастливой старости без немощи и обузы для собственных детей и внуков? Как предупредить и искоренить болезни «цивилизации»?

На эти вопросы есть ответы, и каждый из нас найдет, став на путь поиска, устремив свой взгляд на себя, в свой внутренний мир, повышая духовный потенциал. Что же человек увидит в себе? Элементы добра и зла (табл. 1, 2). Чтобы не заболеть или оправиться от болезни, он может очищаться от элементов зла с их искажениями или уравновесить их, прибавив элементы добра с их семенами. Как очищаться от зла? Путем деланья добра. Но добру невозможно научить, к добру можно только побуждать и мотивировать. Как делать добро, когда не хочется? Ответ прост: повышать духовность.

Человек может контролировать собственное умонастроение, следить за тем, чтобы в биополевом теле преобладало «светлое» над «темным» (мысли, эмоции, чувства, желания, намерения, потребности, поведение). Он может прекратить «сеять» вокруг себя «темные» мыслеобразы и мыслеформы, «засоряющие» окружающее пространство, так называемый «тонкий мир», в котором все накапливается.

Человек может изменить рискогенное здраворазрушающее поведение на здравосозидательное. А это значит, находиться в пределах индивидуально переносимых психико-эмоциональных и физических нагрузок, держаться индивидуально подобранного питания. Конечно же необходимо исключить наркотики, курение и бытовое пьянство, сквернословие, прекратить выплевывание из себя секретов организма, демонстрацию сексуальных знаков на публике (поцелуи, объятия, обнажение женского тела). Избавляться от здраворазрушающего поведения нужно одновременно с приобретением здравосозидательного поведения (путем замещения). Это трудная задача, которую человек может решить, является подготовительным этапом духовного роста. Другим подготовительным этапом к духовному росту является психо-физическая система тренировки и укрепления биополевого и физического тела. Методику их можно найти в любой библиотеке и книжном магазине. Духовную пищу человек может сортировать и тщательно отбирать для биополевого тела так же, как он это делает с продуктами питания по принципу «полезно – не полезно».

Итак, чтобы не заболеть и не умереть от болезней «цивилизации», человек должен опираться на собственное биополевое тело, на собственный внутренний мир, оберегая его от зла, повышая защиту через обретение духовности. Подготовительным этапом для этого пусть будет психо – физическая тренировка души и тела. Только на этом направлении человек находит предупреждение и исцеление от болезни, но не в лекарственном лечении. Ведь в первом случае он предупреждает болезни и не заболевает и, следовательно, не умирает от них, а вот втором – только тешит себя иллюзией, что будет от них спасен.

Анатолий ИВАНОВ,
врач-терапевт,
кандидат медицинских наук

Структура добра
Таблица 1

Элементы добра	Семена добра				
	1	2	3	4	5
Полноценность	Знание	Сила	Логика	Фантазия	Чувство юмора
Любовь	Душевная	Эмоции	Физическая	Нежность	Ласка
Красота	Душевная	Физическая	Обаяние	Шарм	Пластика
Честь	Достоинство	Порядочность	Пунктуальность	Чувство долга	Неподкупность
Совесть	Бескорыстие	Благородство	Ответственность	Щедрость	Вежливость
Правда	Искренность	Откровенность	Смелость	Принципиальность	Раскрепощенность
Дружба	Уважение	Взаимопонимание	Доверие	Внимание	Преданность
Мир	Взаимопонимание	Трудолюбие	Творчество	Оптимизм	Богатство

Структура зла
Таблица 2

Элементы зла	Искажения зла				
	1	2	3	4	5
Опасность	Эгоизм	Паразитизм	Политика	Идиотизм	Зомбизм
Наркомания	Курение	Пьянство	Иглоукалывание	Токсикомания	Секс извращенный
Уродство	Жалость	Слабость	Болезнь	Рахитизм	Дебилизм
Равнодушие	Лень	Закрепощение	Пессимизм	Инертность	Формализм
Воровство	Бедность	Нищета	Зависть	Корысть	Жадность
Ложь	Предрассудки	Сплетни	Клевета	Подлость	Предательство
Хамство	Невежество	Наглость	Цинизм	Грубость	Жестокость
Убийство	Ревность	Ненависть	Садизм	Идиотизм	Зомбизм
Война	Политика	Национализм	Расизм	Религиозность	Хаос

Когда работа – не реализация себя, а мучение



Для чего бы мы ни ходили на работу, нельзя не признать, что она важна для нас необычайно. Способ самовыражения, следование традициям, источник материального обогащения – мотивов много, а результат один – занять должность. Однако если занять ее, не просто сев в кресло, то всегда есть место разнообразию. Проблем – в том числе. С некоторыми из них попробовала разобраться наш эксперт психолог Минского городского психоневрологического диспансера Ольга ПРИЛИЩ.

«… Некоторые мои друзья склонны считать мою проблему надуманной и советуют мне не относиться к ней серьезно. Но она беспокоит меня все больше и больше. Дело в моей работе. Мой стаж в этой должности – 21 год. Я добивался всего в жизни своим трудом, так и с работой, я медленно, но с усердием рос профессионально, карабкался вверх по служебной лестнице, заслуживал авторитет среди коллег. Кажется, я все досконально знаю, ко всему привык и должен чувствовать себя уверенно. А я чувствую, что достиг «потолка». Теперь либо уходить из компании, либо идти на главную руководящую должность. Я не хочу ни того, ни другого. Жена говорит: «Успокойся! У тебя отличный оклад и стабильное положение». Да я и сам побаиваюсь перемен: ведь новая работа – это все заново! И годы уже не те. Но вот иду на работу утром – и ничего не радует, не удивляет. Может быть, это признаки возраста?! Тогда тем более не нужно менять работу... Тем не менее главное, что всегда увлекало меня в работе – интерес, кажется, безвозвратно утерян. Михаил Степанович, 50 лет. Минск»

Учитывая ваш профессиональный путь, вашу проблему, Михаил Степанович, трудно назвать несерьезной. И коль она вас беспокоит все больше и больше, пора над ней задуматься.

С одной стороны, вполне понятно, что вы чувствуете, что достигли «потолка» в карьерном росте. Так как любой жизненный путь состоит из больших целей, на пути к которым мы ставим меньшие цели. Достигая эти цели, мы испытываем приятные переживания: радость, гордость, удовлетворение и другие. Достигнутые цели сменяются новыми. В таком круговороте и проходит наша жизнь.

Похоже, вы относитесь к такому типу людей, для которых важной целью в жизни является развитие, самосовершенствование. Ваши профессиональные достижения за 21 год очень ценны и достойны уважения. Поэтому решение о смене места работы должно быть очень взвешенным, и ваши опасения в связи с этим вполне оправданы. Может, попробовать найти в рамках вашей должности новую ветвь для развития, чтобы увлекало?! Ведь интерес в работе очень важен.

С другой стороны, если потеря интереса и пессимистичность распространяются не только на профессиональную сферу вашей жизни, то такие признаки могут быть симптомами депрессии. Тогда полезно было бы проконсультироваться у психотерапевта по поводу вашего эмоционального состояния.

С третьей стороны, ваши переживания могут быть связаны с возрастным кризисом. 50-тилетний рубеж – это период ревизии своей жизни, переосмысления ценностей и приоритетов. Задумайтесь: если, по вашему мнению, вы полностью реализовались в профессиональной сфере, то, возможно, у вас получится в других жизненных сферах задействовать ваши знания, навыки и возможности, например, делясь опытом с подрастающим поколением или молодыми сотрудниками или каким-то другим способом.

Будьте счастливы!

«… Я журналист. Быть представителем этой профессии – моя мечта с детства. На работу я устроилась благодаря личным связям матери, заслуженной журналистки. Работа меня полностью устраивает: оклад большой, обязанности не обременительны. Но я не устраиваю коллег. Все – от главного редактора до корректора – считают, что работают за меня, мол, я плохо пишу. Мои связи не дают им покоя ни днем, ни ночью. На другую работу устроиться у меня не получилось: приходило время и меня всегда увольняли. Поэтому я решила терпеть. Когда меня в очередной раз отчитывают за невыполненную работу, я молчу, скрестив пальцы. Считаю, что лишний раз можно и потерпеть унижения, если ты за это много получаешь, и тебя не уволят из-за пустяка. Однако иногда мне кажется, что я готова бросить насиженное, теплое местечко и побыть пускай и в подвешенном состоянии, зато без унижений. Наталья, 42 года. Минск»

Если критика в адрес вашего профессионализма звучит неоднократно и от разных людей, то, возможно, вам стоит задуматься о вашем отношении к работе. Ваш отзыв «оклад большой, обязанности не обременительны» может говорить о вашем снисходительном или безответственном отношении к своим профессиональным обязанностям. Вероятно, вам не хватает самокритики, тогда прислушайтесь к мнению окружающих. Ведь невыполненная работа – это не пустяк. Может, пора больше вкладывать и отдаваться работе, чтобы отвечать тем требованиям, которые к вам предъявляют. Чтобы не испытывать такого унижения, возможно, стоит потрудиться и приложить усилие, чтобы достичь такого уровня профессионализма, и тем самым заслужить уважение окружающих. Уважение нужно именно заслужить, его не передают по наследству через личные связи родственников. Только ваш кропотливый труд способен доказать, что вы достойны занимать должность, которую получили благодаря личным связям матери. Ваше серьезное и ответственное отношение к профессиональным заданиям может оправдать доверие, оказанное вашим работодателем вашей матери. И что более важно – это стремление к развитию и совершенствованию ваших профессиональных навыков и умений.

Возможно, с другой стороны, стоит разобраться в себе. Может, выбор вами этой профессии продиктован вашими личными побуждениями «хочу быть похожей на мать»? А ваши собственные интересы и возможности применимы в другой сфере? Задумайтесь: чем именно эта профессия вас привлекла и способны ли вы действительно реализовать себя в ней?

Конечно, можно оставаться и на вашей позиции: считать, что все вокруг несправедливы к вам. И таким образом сваливать всю ответственность за такое отношение к вам на «зависть» окружающих. А можно взять на себя часть ответственности за такие отношения и поразмышлять: «что я такого делаю, что окружающие ко мне так относятся?».

Как относиться к данной ситуации – выбор за вами.

Подготовила Анна ФИЛИППОВА

Оказывается!

Отчего стареем?

Ученые Англии, США и Бельгии заинтересовались, что может ускорить старение человека.

После восьми месяцев исследований, которые включали наблюдение за добровольцами в больничных условиях и дома, анализ семейных взаимоотношений и наследственных болезней, а также изучение архивных данных, ученые пришли к выводу, что быстрее всего приближает старость… пессимистическое настроение! На втором месте оказалась умственная и физическая пассивность, на третьем – равнодушие к своему здоровью, а именно пренебрежение элементарными правилами гигиены и безопасности. Далее по списку – неправильное питание (переедание или недоедание, потребление некачественной пищи, отсутствие режима). И только на последнем месте – вредные привычки.



3 недели активного или не совсем активного (это уже как у кого) отдыха пролетели. Сотрудники стройными загорелыми рядами выходят на работу. За время отпуска накопилось много энергии, которую бы направить в нужное профессиональное русло! Но первый день на рабочем месте показывает, что той энергии хватает лишь на один день. Почему же так?

Постотпускной синдром

Все дело в постотпуском синдроме. Его проявления бывают различными: одни становятся нервными, раздражительными и вспыльчивыми, другие чувствуют себя подавленными, бессильными, испытывают тоску. А у некоторых даже болит голова, нарушается сон, возникает обильное потоотделение и портится настроение.

Отпуск – это как другой мир. С одной стороны, это благо для организма. Но когда человек возвращается на работу, ему приходится раньше вставать, больше трудиться. Жизнь начинает «бежать», а за ней необходимо успевать.

Смена рабочего ритма не всеми переживается легко и быстро. Однако есть и другие причины для появления синдрома. Наступление тяжелой постотпускной депрессии говорит о том, что работа не родная и не любимая – так считают многие руководители крупных предприятий. Именно после отпуска пишется 60% заявлений об уходе.



Выйти из отпуска так же сложно, как в него войти. Любая смена привычного ритма – это стресс, поэтому для адаптации нужно время. Обычно постотпускная адаптация занимает от 5 до 8 дней, считают психологи. Первый способ лечения подобной депрессии – черный шоколад, который, как известно, повышает уровень эндорфинов – гормонов счастья. Женщинам психологи советуют заменить шоколад на шопинг – прогулки по магазинам также отвлекают от повседневности, но не увеличивают объем талии.

Психологи советуют входить в «рабочую колею» постепенно. Не ожидайте от себя слишком многого в первый рабочий день после отпуска.

Полностью избавиться от «синдрома» скорее всего не удастся, но «смягчить падение в рабочий омут» помогут 3 главных правила:

Первое: необходимо начать готовиться к возвращению еще во время отпуска, обязательно «нагулять аппетит» к работе и соскучиться по сослуживцам.

Второе: нельзя поддаваться на провокации отдохнувшего организма, ведь именно во время отпуска в голову приходят чудовищно революционные идеи относительно текущих проектов и нерешенных творческих задач. Надо стараться погружаться в работу постепенно, определяя приоритеты, не отвлекаться на мелочи.

Третье: чтобы не впасть в постотпускную депрессию, можно начать планировать следующий отпуск. И главное – постараться хотя бы первые три дня уходить с работы вовремя.

Тем, кто неукоснительно соблюдает эти три золотых правила, постотпускная депрессия не страшна!

Мария АНДРИЕВСКАЯ

Прежде чем научиться стоять, надо научиться падать

Это лето ознаменовано величайшим спортивным событием – Летними Олимпийскими играми. Лучшие спортсмены мира соревновались друг с другом. Но лучшими стать было не так легко. Одним из самых важных моментов воспитания истинного чемпиона можно назвать его психологическую подготовку, его готовность к жертвам, к удачам и неудачам.

Все начинается с первых спортивных шагов юного дарования. И тут необходима работа не только над физическим развитием ребенка, но и над психологической подготовкой спортсмена. В задачи комплексной психологической подготовки входят три основных пункта:

1. снятие психологической напряженности;
2. обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;
3. моделирование условий соревновательной борьбы.

Опираясь на эти положения выстраиваются отношения между спортсменом и его целью. Психологическая подготовка юных спортсменов – это особое воспитание, и, как всякое иное воспитание, оно эффективно и важно, когда спортсмен юн, всего хочет, ищет себя, свой стиль, когда он с благодарностью принимает новые варианты поведения и спешит проверить их на практике.

Участие в соревнованиях, где от молодого спортсмена требуется полная отдача, где присутствуют конкуренция, травмы и боль, риск – все это создает ситуации, в которых детям-спортсменам необходимо регулировать свое психическое состояние. Известно, что уже в группах начальной подготовки интенсивно развивающийся детский организм испытывает огромный прессинг психоэмоциональной и физической нагрузок, который способен выдержать не каждый ребенок. Если физические нагрузки велики, а ребенок-спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность спортивной деятельности, приводит к ее дезорганизации, а в результате к проигрышу, к потере уверенности в себе и депрессии.

Проходит несколько лет. Первые успешные шаги в спорте уже сделаны. Появляется новая большая проблема – выдерживать двойную нагрузку: учеба в школе и тренировки в спорте. К тому же, подростковый период (возраст от 11 до 15-16 лет) – это самый длительный и сложный из всех кризисов развития, который сопровождается у подростка целой гаммой специфических (часто внутренне конфликтных) переживаний: свойственная подросткам неуравновешенность, вспыльчивость, частые смены настроения, иногда подавленность, неуверенность в себе и своих силах.

Только психологически подготовленный человек может побить любой рекорд.

Еще одна проблема, которая беспокоит тренеров и родителей – завышенная самооценка молодых спортсменов. Дело все в том, что ребенок, достигнув определенных результатов в спорте, начинает чувствовать себя непобедимым, определять себя в кругу себе подобных исключительным и незаменимым. Вместе с тем внутри его гложут сомнения, которые он старается не допустить в свое сознание. Но эта подсознательная неуверенность дает о себе знать в переживании, подавленности, плохом настроении, упадке активности, конфликтах с коллегами. Именно в такой период необходима «жесткая» рука тренера. Возможным решением такой проблемы является создание ситуации «неуспеха». Но и переусердствовать тут нельзя, так как можно просто разочаровать юное дарование, убедить в несостоятельности его как спортсмена. Комплексная психологическая подготовка основана на максимальном использовании индивидуальных особенностей детей-спортсменов, причем не только достоинств, но и недостатков. Где в качестве субъективных факторов спортивной деятельности выделяются те индивидуальные особенности юного спортсмена, которые непосредственно определяют ее эффективность и проявляются как в эффективности спортивной деятельности (индивидуальный уровень развития физических и психических качеств по существу есть проявление специальных способностей), так и в процессе принятия тактических решений.

Итак, психологическая помощь юным спортсменам направлена на повышение способностей управления внутренних переживаний, на поддержание высокого уровня уверенности, повышение устойчивости к стрессу и соперничеству, снижение утомляемости. Необходимо помнить, что гармонично развитая личность (не только физически, но и психологически) способна на достижение самых высоких целей. Только психологически подготовленный человек может побить любой рекорд.

Дмитрий ЛЕВИН

Безопасное фармпроизводство

Растения и лекарства: факты

Потребители лекарственных средств, (знаю по собственному опыту) крайне мало знают о том, как изготавливаются те или иные препараты. Главным образом нас интересует их качество и эффективность. В последнее время, часто говорят и о безопасности. С точки зрения потребителя, это крайне важная информация.

Фармацевтическое производство, как тема для разговора, несмотря на специфику, может быть вполне интересной для широкого читателя, которому совершенно не помешают знания о том, из чего, как и в каких условиях производятся лекарственные препараты, которые в последствии многими воспринимаются как спасение. Бывают же ситуации.

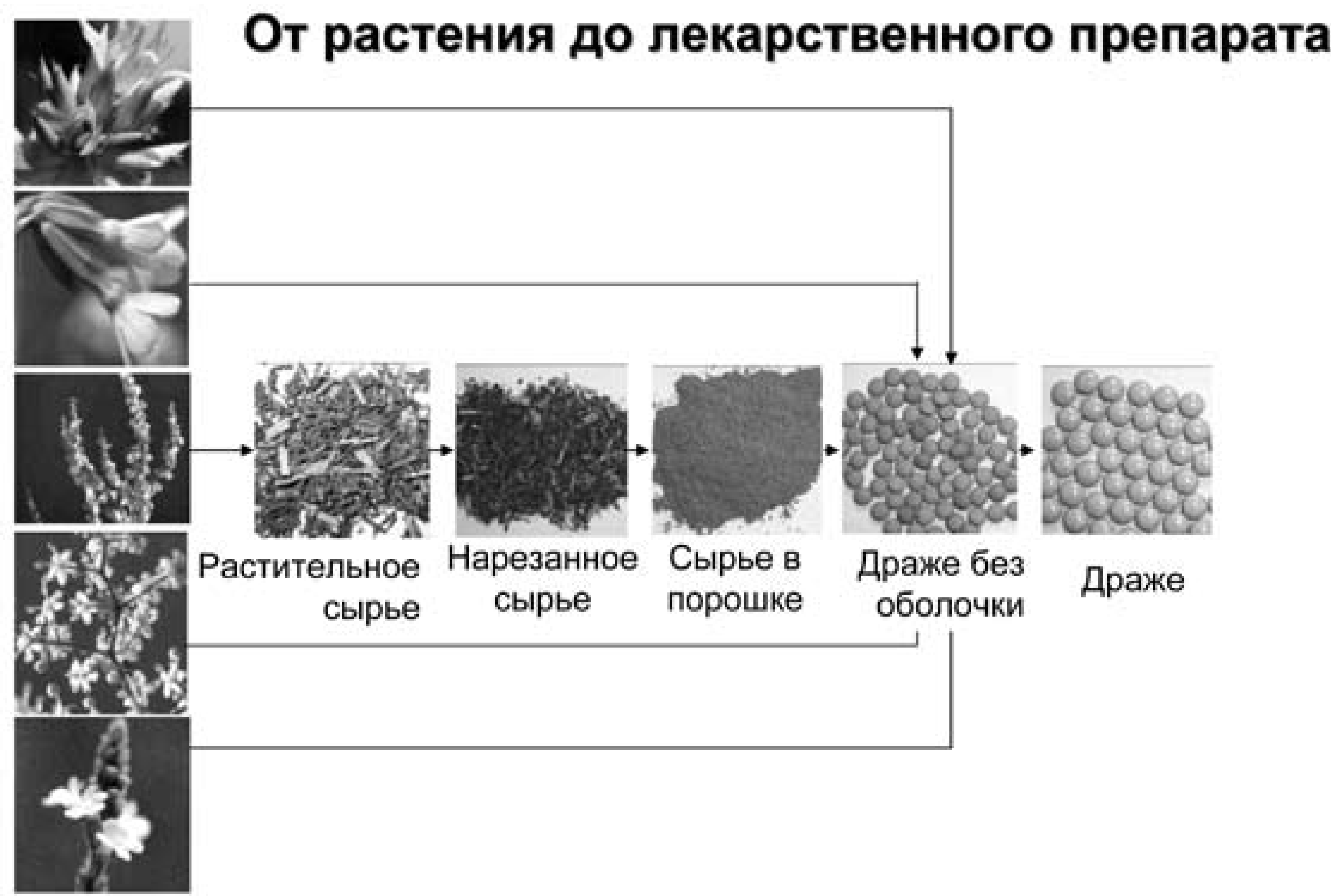
Мировая тенденция в фармпроизводстве такова, что подавляющее большинство разработчиков и производителей лекарств обратили свое внимание на натуральное сырье. В частности, лекарственные растения. Тема не новая, но после десятилетий бума и доказательств того, что химически созданные препараты имеют преимущество над натуральными, выглядит неожиданно. Зато, как говорится, убедительно.

Человечеством накоплен колоссальный отрицательный опыт использования химических препаратов. Например, число случаев возникновения негативных побочных эффектов вызываемых химико-синтетическими препаратами только в США за последних восемь лет увеличилось в три раза.

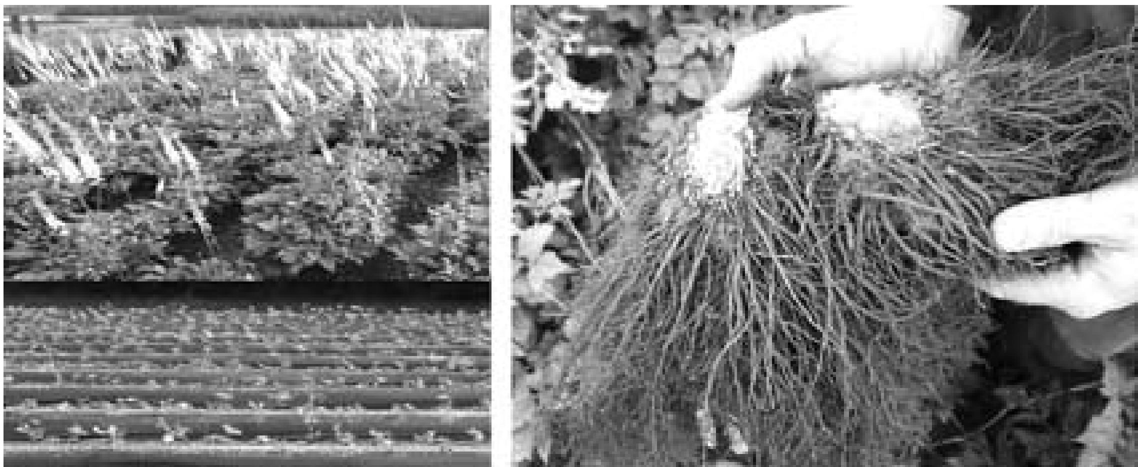


В период между 1998 и 2005 гг. число серьезных побочных эффектов, вызванных примерно 300-350 лекарственными препаратами, возросло до 470.000 случаев (Источник: FDA, Комиссия германских врачей по лекарственным средствам). При этом относительный рост числа сообщений о побочных явлениях был в четыре раза выше роста количества выписанных рецептов на лекарственные средства (1998: 2,7 млрд., 2005, 3,8 млрд. рецептов). Для того, чтобы в первую очередь защитить детей, Управление по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными препаратами США (FDA) в конце 2007г. выпустило официальное предупреждение об опасности применения препаратов на химико-синтетической основе при лечении детей в возрасте до шести лет!

После выхода распоряжения Федерального института лекарственных средств и медицинских изделий (BfArM) аптеки больше не имеют права продавать препараты, содержащие клобутинол. Это средство от кашля применялось при сухом рефлекторном кашле, возникающем вследствие раздражения дыхательных путей. Однако польза от применения препарата сопровождается редким, но потенциально опасным для жизни риском поражения сердечной мышцы. Свое решение Федеральный институт обосновывает новыми доклиническими и клиническими испытаниями. В ходе доклинических испытаний было установлено, что клобутинол, применение которого было разрешено в 1961 году, дает эффект удлинения QT-интервала. Еще более отчетливый сигнал дало исследование, проведенное компанией Берингер Ингельхайм, владельцем разрешения на оригинальный препарат (Силомат®). QTc-интервал значительно удлинялся даже при терапевтических дозах у здоровых пробандов и возрастал по мере увеличения дозы. В результате этого может возникнуть опасная для жизни аритмия, в том числе типа Torsade de pointes, которая может привести к внезапной смерти вследствие остановки сердца.



По словам руководителя группы исследователей Али Кенбея, случаи острой печеночной недостаточности, вызванной приемом медика-



Эссен (RPO). Передозировка безрецептурного препарата Парацетамол все чаще приводит к острой печеночной недостаточности. К таким выводам недавно пришли ученые из университетской клиники города Эссена (Германия).

ментов, все чаще встречаются в клинической практике. Особенно часто такие случаи вызываются распространенным препаратом Парацетамол, а также медикаментом Маркумар, средством, препятствующим свертывание крови. По этой причине медики считают необоснованный прием подобных медикаментов крайне опасным. Парацетамол необходимо отнести к препаратам, отпускаемым исключительно по рецепту врача. Перед приемом данного медикамента врач должен провести ультразвуковое исследование печени. Расширенный медицинский анамнез и учет индекса массы тела (BMI) могут, по данным исследователей, дать возможность лучше оценить риск. Особенно часто ожирением печени страдают люди с избыточным весом. По причине повышенного содержания жира этот орган не способен переработать повышенные дозы токсичных медикаментов. Вследствие этого клетки печени погибают, и орган разрушается. Данные исследователей показывают, что прогноз развития заболевания в этой ситуации крайне негативен: при отсутствии возможности трансплантации в 80% случаев наступает летальный исход. В этой связи медики намерены продолжить исследование течения болезни и возможностей терапии.

Подобных примеров – множество. Они перестали быть отдельными фактами, и превратились в реально существующую опасность. Однако, больному человеку, остро нуждающемуся в помощи, подобные знания – слабое утешение. Ему нужно лекарство, причем, такое, которое лечит, а не убивает.

Фармацевтические предприятия, специализирующиеся на производстве лекарств на основе натурального сырья имеют свою специфику. Она, если в нескольких словах, заключается в крайне скрупулезном подходе к любому из этапов производства.

Например, начало-начал: растительное сырье. Его качество должно быть одинаково стабильным из года в год. Качество растительного сырья определяется множеством факторов: почвой, климатом, удобрениями, сбором урожая, сушкой, генетическим материалом и т. д.

Эти факторы важно не только знать, но и обеспечить, привести их к единому стандарту.

Фармпроизводитель, снабжая производство растительным сырьем, обязан руководствоваться принципами: постоянство, качество, воспроизводимость, прозрачность. Качество растительного сырья оказывает определяющее воздействие на качество растительного лекарственного препарата.

В связи с этим производители вкладывают значительные средства в заготовку сырья. Например, существуют проекты по «окультуриванию» лекарственных растений. Это означает, что для растений разрабатываются технологии выращивания, адаптированные к специфическим особенностям конкретного растения. Наряду с этим, происходит оптимизация техники, применяемой в процессе и после сбора урожая (сушка, очистка, упаковка, складирование). Разработка собственных сортов требует продолжительного времени и значительных затрат: От выбора растительного материала, отвечающего необходимым требованиям, до выращивания в промышленных масштабах проходит от 5

до 7 лет; затраты составляют от 500.000 до 800.000 евро.

Выбор лекарственных растений, их культивация, обеспечение стабильного процесса роста, своевременный сбор растений, очистка, хранение и подготовка к процессу переработки – так вкратце выглядит подготовительный этап процесса производства лекарственных средств на растительной основе.

Германский производитель лекарственных средств на растительной основе – «Бионорика» – в процессе изготовления своей продукции, руководствуется именно этими принципами.

Производство, находящееся в небольшом немецком городке Ноймарк, известны далеко за его пределами. Вернее, его торговая марка. В Беларуси ее тоже хорошо знают. И доверяют препаратам.

Как именно построен процесс производства в «Бионорике», читайте в следующем номере газеты.

Подготовила Людмила ЕВТУШЕНКО



Запрет на средство от кашля Клобутинол
Бригитте М. Генстхалер, Свен Зибенанд
Препарат запрещен после 45 лет присутствия на рынке: с 31 августа 2007 года в Германии отменяется разрешение на продажу лекарственных средств, содержащих Клобутинол. Такое распоряжение издал Федеральный институт лекарственных средств и медицинских изделий. Анализ новых данных показал негативное соотношение пользы и риска. Для безрецептурного применения имеются альтернативы.



Информация: Парацетамол – болеутоляющее средство, самое распространенное в Германии (160 миллионов упаковок в 2007 году). Кроме того, Парацетамол является одним из компонентов средств от гриппа и простуды.

Сам себе астролог

В гостях у знаков Зодиака



Многое можно узнать о человеке, побывав у него в гостях. А поскольку дом для большинства все-таки крепость, именно там мы чувствуем себя наиболее раскованно. Где и выдаем любому пытливому уму свои зодиакальные секреты.

Кто мы – фишки или великие?

Овен. Зная этого авантюрного и неутомимого путешественника и балагура, можно ошибиться, представив себе его жилище таким же творческим безумием, каким является представитель этого знака Зодиака. В своем доме этот хозяин создаст детский уют и кошачье тепло, даже если в качестве жилища ему достанется замок. Его девиз: «Когда я дома, мир отдыхает вместе со мной».

Любимое место в доме у Овна обязательно будет рядом с дверью или окном. Там всегда можно будет найти успокоение. Либо это место будет связано с занятием физическими упражнениями – тренажер, спортивный коврик с гантелями.

Лев. Приглашенный ко Льву гость попадает в обилие роскоши и величия хозяина. Поражает воображение все вокруг: от размеров жилища до настенных часов из дорогого дерева с драгоценными камнями. А если у гостя будет возможность заглянуть в ванную комнату, там, весьма вероятно, окажется совершенно нескромная джакузи. Его девиз: «Всегда готов к приему царя! Ну, и князь подойдет».

Любимых мест в доме у Льва много. То, в каком уголке своего огромного жилого пространства находится хозяин, зависит исключительно от его настроения.

Стрелец. В доме этого хозяина любой человек будет чувствовать себя, как дома, и не на словах, а на самом достоверном деле. Это, пожалуй, самый гостеприимный знак Зодиака. К тому же, гостю у Стрельца всегда будет интересно: в этом доме все говорит о хозяине – его привычках, увлечениях, мечтах. Его девиз: «Дом без гостей – пустое жилище».

Скорее всего, любимым местом в доме для Стрельца будет камин либо любой другой источник огненной стихии. Хозяин наверняка развесит по стенам любимые полотна с художественными произведениями, причем, в большом количестве и разнообразии стилей.

В Париже это давно и лучше

Водолей. Эти нестандартные натуры все время находятся в поиске и любят состояние непрекращающегося ремонта. Наверное, поэтому все комнаты не похожи друг на друга – в каждой зримо присутствует настроение хозяина в разные периоды его жизни. Каждый Водолей стремится преобразить свое жилище в достойное отражение своего творческого внутреннего богатства, поэтому поход к нему в гости может превратиться для любопытного и чуткого гостя в незабываемую экскурсию. Девиз Водолея: «Дайте мне еще одну комнату – и я буду абсолютно счастлив!».

Любимое место Водолеев в доме – у окна, потому что для этих романтиков очень важно, чтобы в доме было много свежего воздуха.

Рыбы. Чтобы представитель этого водного знака пригласил вас в гости, придется стать ему как минимум хорошим приятелем. Да и само жилище не поспешит открыть вам секреты своего хозяина. Фотографии на стенах не расскажут вам больше того, что вы уже знаете об этом человеке. Цвет обоев и мебели будет предельно сдержанным и лишенным особой индивидуальности. А вот то, что расскажет многое о Рыбе, будет обязательно живым и очаровательным: собака, преданными глазами следящая за хозяином, обилие ухоженной экзотической зелени на окнах и в иных, порой неожиданных, местах. Девиз Рыб: «Мой дом – это тихая гавань для кораблей любого технического состояния».

А любимое место Рыб – это, скорее всего, какой-нибудь потаенный угол с аквариумом.

Весы. Этот неутомимый экспериментатор больше любит природу, чем четырехстенное существование. Поэтому истинное удовольствие Весы будут получать от дома с огородом или любым другим земельным участком. Но даже в стандартной квартире представитель этого знака Зодиака сумеет создать необходимую ему связь с природой. Гость увидит в доме Весов все многообразие флоры и редких представителей фауны. Весы, пожалуй, как никто другой, умеют сделать из своей жилой территории экзотическую частичку рая. Его девиз: «В моем доме нет предела совершенству».

Любимым местом в доме у Весов, скорее всего, окажется гостиная. Там он любит поить друзей чаем в обилии цветов и нестандартных дизайнерских решений своего жилища.

Деточка, а вам не кажется, что ваше место возле кухни?

Рак. Этот знак Зодиака принимает гостей по старой доброй формуле: главное – накормить. И в большинстве случаев остается в выигрыше, потому что сытый гость – это уже 90% успеха. Именно поэтому на кухне у Рака есть все, для того чтобы оставить о себе хорошее впечатление – от уютного интерьера до ароматических восточных палочек. Его девиз: «Путь к сердцу гостя лежит через его желудок».

Любимое место у Раков, естественно, – кухня. Это лучшее место как для решения важных личных и семейных проблем, так и для пиршеств и мини-вечеринок.

Дева. Это очень радушный хозяин. Его дом – уютное, комфортное жилье, но без богатого блеска и всякой напыщенности. Дева всегда и на всем старается сэкономить, поэтому в его доме будет все важное, необходимое. А вот на приятных мелочах взгляд точно не задержится, что некоторых гостей может разочаровать. Но после необычайно вкусного десерта, которым Дева угостит оставшегося без развлечений гостя, многое можно простить этим рационалистам. Девиз Девы: «Комфорт – это когда нет ничего лишнего».

В доме любимое место Девы – кухня, потому что там есть место творчеству, там можно часто порадоваться сытым и довольным гостям. И вообще кухня для Девы – место не только кулинарных, но и эмоциональных экспериментов, что очень важно для правильного во всех отношениях человека.

Скорпион. У него дома всегда чисто и аккуратно. Поэтому иному глазу это жилище может показаться скромным. Но Скорпион умеет удивить своих гостей. Например, может неожиданно поставить на стол шикарный чайный сервиз из Индии или приоткрыть потайную дверцу шкафа, за которой прячется настоящая театральная декорация к какому-нибудь семейному спектаклю. А поскольку предсказать Скорпиона весьма сложно, гостю в его доме нужно быть готовым ко всему. А эмоциональное возбуждение и эстетический шок Скорпион всегда компенсирует сытным и сладким столом. Его девиз: «Колдовать в доме нужно, закусывая пирожками».

Скорпион в своем доме лучше всего чувствует себя на кухне, потому что именно там он больше всего узнал секретов о жизни других людей. Любой гость на кухне Скорпиона становится искренним и превращается в ребенка, которому необходимо выговориться.

Мне наплевать на бронзы многопудье

Телец. Представителям этого знака важен комфорт, поэтому самое «говорящее» место для них – это спальня, где непременно должна находиться мягкая, но устойчивая кровать. Вообще в спальне Тельца есть все для неги и физического отдохновения. Здесь собраны все предметы, которые могут удовлетворить желания хозяина, жаждущего провести время в отрешенности и уединении. Девиз Тельца: «Если треть жизни человек проводит во сне, значит, я треть жизни провожу дома».

Любимое место в доме Тельца – это почти наверняка диван перед телевизором. Ну, конечно, после спальни – великолепного хранилища уюта и расслабления для этого зодиакального неженки.

Близнецы. Их жилище может быть любым. Потому что представители этого знака живут внутренней глубокой жизнью, очень поверхностно задумываясь над внешней атрибутикой. На кухне Близнецов, конечно, всегда найдется гостевая чашка для дружеского чаепития. В доме Близнецов можно найти невообразимое разнообразие всякой чудаковатой мелочи, привезенной из путешествий и подаренной друзьями. Его девиз: «Богатство моего дома – это мой внутренний мир».

Любимое место: они не представляют себя без информации. Где источник информации – там и Близнецы. Поэтому представителям этого звездного племени нужно выбирать места, где есть книги, телефон, компьютер. Даже за детским столиком с учебниками Близнецы будут себя чувствовать комфортно.

Козерог. Поскольку представители этого знака Зодиака больше интересуются содержанием, а не формой, их дома характеризуются своей функциональностью.Кровать, к примеру, Козерог может не покупать, спать на скромном матраце, потому что это полезно для здоровья. А вот различные тренажеры, стоящие весьма прилично, в его квартире будут обязательно. Его девиз: «Для полного счастья осталось купить только яхту».

Как ни странно, больше всего в своем доме Козероги любят подвал и кладовую. Им, наверное, приятно осознавать, что они на всякий случай запаслись всем необходимым, – и от этого спокойствия зависит их внутренняя гармония.

Рубрику ведет
Анна ХАРТМАН

Слушать прекрасное – значит улучшаться… и выздоравливать

Многие звуки действуют на нашу психику и моментально вызывают ответную реакцию. Например, если вдруг раздается вой сирены пожарной машины или скорой помощи, мы непременно оборачиваемся в поисках его источника, потому что это своеобразный сигнал опасности. Но кроме психики звуки, а в особенности музыка, воздействуют и на организм человека, животных и растений.

Давно известно, что если растениям в оранжерее включать классическую музыку, они растут быстрее, а если рок – медленнее. Если мышам поставить громкую музыку в сочетании с мигающим стробоскопом, у них происходят нарушения деятельности организма. Уже ни для кого не секрет, что при прослушивании беременными классической музыки их дети развивались лучше, чем те, чьи мамы вынашивали их без аккомпанемента. Любой звук это вибрация, а так как в нашем организме каждая клетка тоже постоянно вибрирует, могут получаться резонансы, которые влияют на все происходящие в ней процессы. Поэтому выздоровление организма после болезни под музыку происходит быстрее. Не даром если мы попадаем в больницу, просим принести приемник или магнитофон. Нам кажется, он нужен, чтобы не было скучно, но на самом деле мы просто хотим выздороветь быстрее.

«Каждая болезнь – это музыкальная проблема, поэтому лечение – это музыкальное решение», – говорил немецкий поэт-мистик XYIII века Новалис. Например, кардиологи отдают предпочтение классике: она способствует восстановлению нормального сердечного ритма и существенно повышает уровень иммуноглобулина, а прослушивание сонаты Моцарта для двух фортепиано в течение 10 минут позволяет страдающим болезнью Альцгеймера лучше ориентироваться в пространстве и времени. В будущем компакт-диски с такой музыкой будут продаваться в аптеках, как аспирин.



А вот «музыкальные рецепты» больным:

- от алкоголизма и курения помогают «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова;
- от невроза и раздражительности – бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева;
- от язвы желудка – «Вальс цветов»;
- от синдрома хронической усталости – «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» (фрагмент из оперы «Хованщина») Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского;
- от депрессии – «Вальс» Шостаковича, оркестр Пурселя, произведение «Мужчина и женщина» Лея;
- от болезней сердца и кровяного давления – «Свадебный марш» Мендельсона;
- от бессонницы – сюита «Пер Гюнт» Грига;
- от гастрита – «Соната № 7» Бетховена;
- от эпилепсии – произведения Моцарта (они снижают риск наступления припадков от 21 до 62 %). Так что вскоре врачи станут «прописывать» больным вместо лекарственных препаратов записи Баха или Эллингтона, Паркера или «Битлз».

Но не все звуки лечат… Рок-музыка, которая, воздействуя ультра- и инфразвуками, а их мы не слышим, но «слышат» все наши органы, способна воздействовать на мозг исподволь. Слушатели даже могут упасть в обморок, если бой барабанов-тамтамов превышает 100 децибел.

Звуковым наркотиком по своей сути является рок-н-ролл. Еще сильнее воздействует на нервную систему человека тяжелый рок-металл. Доказано, что тяжелый рок отрицательно воздействует на все живое: он подавляет рост культурных растений, вызывает расстройство физиологии животных. Зато при нем отлично себя чувствуют сорняки и болезнетворные микробы.

Иванов! Петров! Сидоров!

Про лодки все известно: как их назовешь, так они и поплывут. Про имена людей тоже давно составлены гороскопы. А как быть с фамилиями? Влияет ли необычное сочетание букв в паспорте на личность их счастливого обладателя?

С давних времен фамилия связывалась с родом, его историей и духами - покровителями предков. И когда женщина, выходя замуж, меняла фамилию, это означало, что она принимает судьбу другого рода. В каком-то смысле начинает жизнь заново. Как ни странно, и в наше скептическое время многие полагают, что фамилия налагает определенный отпечаток на жизнь. Есть ли для этого научные основания?

Вот что говорят нумерологи – люди, изучающие скрытое смысловое значение чисел. Каждой букве соответствует определенное число, таким образом, имя, отчество и фамилия человека – это своего рода числовой код, который в сочетании с датой рождения дает уникальный шифр личности, ее характера и судьбы.

К эзотерикам присоединяются и социологи. Они утверждают, что те, чья фамилия начинается с буквы первой половины алфавита, гораздо удачливее в жизни. Но тут дело скорее не в таинственном роке, а в высокой самооценке тех, кто открывал все списки в школе и в институте и привык во всем быть первым... Как бы то ни было, фамилии пятерки главных богатеев мира за 2008 год начинаются с букв из первой половины алфавита (Уоррен Баффет, Карлос Слим Элу (Helu), Билл Гейтс, Лакшми Миттал, Мукеш Амбани).

А британские врачи сообщают, что люди, чьи фамилии начинаются с букв из последней трети алфавита, не только менее уверены в себе, но и втрое чаще остальных страдают от сердечно-сосудистых заболеваний.

Филологи утверждают, что каждый звук человеческой речи имеет определенное подсознательное значение для слушателей. Какое именно – можно установить, опросив большую аудиторию. Впервые этим занялся американец Чарльз Осгуд, а его русским последователем стал советский филолог А. П. Журавлев. Он распределил характеристики звуков по 25 шкалам (хороший-плохой, красивый-отталкивающий, светлый-темный, легкий-тяжелый и т.д.) и путем опросов выявил, какими качествами обладают звуки русского языка.

Сочетание звуков рождает своеобразный «эмоциональный портрет». А это, в свою очередь, влияет и на характер, и на судьбу.

«Станиславский или Алексеев»?

Театровед Марина Зайонц:

«Если бы Вера Комиссаржевская не была великой актрисой, ее фамилия не казалась бы нам такой звучной. Бывает, псевдоним становится важнее фамилии, например, в случае Станиславского. Он играл на любительской сцене, где были популярны яркие фамилии, а его собственная – Алексеев – была слишком проста. Кроме того, он принадлежал к купеческому роду, и его родственники не хотели ассоциировать себя с актерской профессией... Но четкой зависимости нет, это все отдельные случаи».

«Пожаровым актеру быть нельзя»

Театровед Марина Давыдова:

«Есть театральный анекдот о трагике Остужеве. У него была фамилия Пожаров, но когда его вызывали на сцену, зрители думали, что случился пожар и пугались. Поэтому ему пришлось поменять фамилию на Остужев. Иногда смена фамилии что-то значит в судьбе человека – Василий Шверубович прославился как Качалов, а Фаина Фельдман взяла фамилию чеховской героини Раневской».

Оказывается!

Болтушки от природы



За женщинами не зря закрепилась репутация болтушек. Шотландские исследователи выяснили, что женская речь значительно богаче и образнее мужской, независимо от образования. Дело в том, что зоны головного мозга, ответственные за лингвистические способности, у женщин развиты в среднем сильнее, чем у мужчин. А вот зоны, отвечающие за абстрактное мышление и логические построения, больше развиты у мужчин. Исключения из этого правила редки – всего 5-8 человек на сотню.

Миф о блондинках

Можно с уверенностью сказать, что и в наши дни рейтинг блондинок высок. «Солнечную» красоту их не портят даже искусственно приклеиваемые ярлыки «глупышек» и «кокеток».

По мнению культурологов, символика белого цвета волос перешла к нам от предков, которые связывали ее с мудростью и многолетним опытом пожилых людей. Заслуги эталона абсолютной осведомленности по наследству перешли блондинкам. Правда, доподлинно не неизвестно, кто стал виновником такого умственного завещания. Таким образом, перебросили тяжелый груз ответственности на хрупкие плечи девушек, в которых мы теперь подсознательно хотим найти целый интеллектуальный мир уровня научно-исследовательских институтов. А поскольку не всегда наши привередливые запросы могут быть удовлетворены, блондинок начинают выставлять в нелицеприятном свете.

Дареному коню в радиатор не смотрят

Нет ничего противоестественного в том, что мужчины ради нас, дам, готовы пойти на все. И если подарить звезду с неба – это слишком глобально и чересчур абстрактно, то автомобиль, согласитесь, кажется куда более реальным и жизненным подарком.

Но какой он, «женский» автомобиль? Этим вопросом мужчины озаботились всерьез. Респондентами стали знакомые дамы и подруги организаторов опроса. В итоге в список чисто городских автомобилей на первое место попал «Бээмвэ Икс-5». Строку лидера, но графой пониже, занял «Купе Бээмвэ 325». Приехать на фитнес на купейном «бумере» – однозначно вызвать вожделенную зависть у любой соседки по спортзалу. Следующее авто в «женском» списке – «Тойота РАВ-4», далее «Ягуары» и т.д. Среди прочих средств передвижения одним из наиболее желанных подарков был назван Mini Cooper.

Интересно, что в списке нежелательных подарков почему-то оказался и черный Мерседес. Он назван был огромной, скучной, неинтересной машиной. Там же, кстати, и «Вольво». От минивенов, считают дамы, веет хозяйственностью, занудной практичностью, а от универсалов – безысходной обреченностью: комплект детей, слюнявая собака, муж с пивным животом, свекровь, дача…

Что касается цветового восприятия авто, тут девушки подобрали такие эпитеты: «желтый металлик», «противный зеленый», «дурацкий серый», «мрачный черный». Только красный цвет оказался в фаворе.

Блондинки и интеллект

Французские ученые устроили специальное тестирование нескольким тысячам мужчин. Полученные результаты довольно интересны. Оказывается, что цвет волос представительниц прекрасного пола влияет на интеллектуальные способности окружающих их мужчин. Исследователи утверждают, что дело в социальном стереотипе, касающемся связи цвета волос и уровня интеллекта.

По словам инициатора данного исследования Тьерри Мейера, преподающего социальную психологию в Университете Нантерра, у мужчин в окружении блондинок мозговая деятельность сокращается, IQ снижается, познавательные способности притормаживаются. Похожие механизмы действуют, когда мужчина общается с ребенком или стариком. Собственно, мужчина просто теряет бдительность, расслабляется, становясь намного более уязвимым.

Возможно, поэтому почти треть женщин в развитых странах перекрашиваются в блондинок. Кстати, натуральных золотоволосых красавиц в мире не так много: не более 3–5% от общей численности представительниц слабого пола. За светлый цвет волос и глаз отвечает особый рецессивный ген. А некоторые ученые предполагают, что через несколько сотен лет блондинки как фенотип и вовсе исчезнут.

Остается только поблагодарить блондинку всех времен и народов Мэрилин Монро – признанную законодательницу моды на ослепительную «блондинистость», за то, что и сегодня многие мужчины предпочитают златовласок, даже если они любят бриллианты и читают книги вверх ногами.

Подготовила автомобилистка Ветерок (рыжая)





АВТОблондинки по знаку Зодиака

В том, что блондинки верят гороскопу, нет ничего странного. Зодиакальные правила жизни выдумали гораздо раньше ПДД. Именно поэтому нашлись специалисты, связавшие гороскоп и автоаварийность белокурых автолюбительниц.

Анализу подверглись 100 тысяч аварий с участием названной категории участников дорожного движения. Выяснилось, что реже всех нарушали правила и попадали в ДТП блондинки-Близнецы (11-е место) и светловолосые Львы (12-е место).

А вот Весы (1-я позиция) и Водолеи (2-я позиция) были признаны не только самыми «аварийными», но и самыми недисциплинированными – блондинки, представляющие эти знаки Зодиака, чаще всего, если верить статистике, нарушали ПДД.

Не способствует безаварийной езде и упрямство блондинок-Овнов (3-е место): этих дам ничего не может заставить проехать второй, или, чего доброго, третьей. А Рыбам (4-я позиция) эксперты советуют быть повнимательнее при движении в «реальном мире» так как их мечтательность приводит к неприятностям на дороге.

Стихия блондинки-Скорпиона (5-е место) – длинный широкий проспект, где ее инстинкт позволяет чувствовать себя уверенно за рулем. Но это до того момента, пока кто-то его не обгонит. Такого водители-Скорпионы не прощают – так начинается проблема.

Тельцы с белыми кудрями (6-я позиция) упрямы до безобразия и чаще остальных замечены в желании проскочить на красный свет. Приходится верить аналогиям в названии знаков Зодиака.

Хорошими водителями признаны блондинки-Стрельцы (7-е место). Они точно знают, что в плотном движении лихачество лучше оставить профессионалам. Но эти дамочки страшно болтливы, а потому эксперты посоветовали им забыть о мобильном телефоне во время движения.

Находящиеся на 8-й позиции блондинистые Козероги искренне считают, что ПДД созданы для других водителей, а представители этого знака всегда стараются сделать так, чтобы добраться до пункта назначения как можно быстрее.

9-ю строчку рейтинга автобезопасности занимают Девы, которые лучше резко нажмут на тормоза, чтобы пропустить кошку, чем подумают своей красивой светлой головой о том, успеет ли остановиться автомобиль, идущий сзади.

Не часто попадали в ДТП блондинки-Раки (10-е место). Правда, исследователи признаются, что это очень капризная группа, которая очень любит сигналить всем подряд по поводу и без оного.

А пока исследователи активно изучают блондинок, брюнетки сочиняют про них анекдоты, мужчины оборачиваются им вслед, сами блондинки едут себе спокойно в своих дорогих аккуратненьких автомобильчиках…

Цвет волос как АВТОпризнак

Мир уже так глубоко погряз в прогрессе: запускают адронный коллайдер, клонируют все живое на земле, роботизируют не только сиделок, но и собак… А анекдоты про блондинок за рулем по-прежнему – будто мамонты в XXI веке – актуальны. Да, нужно признать, что на наших дорогах без блондинок было бы скучно.

Зачем девушки красятся в блондинок?

Чтобы их ночью из машины лучше видно было!

Никто не спорит, что кабриолетом ослепительного алого цвета обязательно должна управлять шикарная блондинка. Блондинка и красный цвет вообще органично и давно едины. Доказано народной молвой, между прочим:

Гаишник спрашивает блондинку за рулем:

– Почему вы проехали на красный сигнал светофора?

– Ну, понимаете, у меня красная помада, красная сумочка, красные сапоги, красное платье, красная машина. Ну, как я могу во всем этом ехать на зеленый?!

А россияне уже успели свергнуть авторитет Гоголя и считают, что у российских дорог, конечно, есть две беды, но сегодня это мигалка и разговаривающая по мобильному телефону блондинка за рулем, задумчиво красящая губы.

Блондинка – лучшая причина автомобильного затора!

Шутят, что на три вещи можно смотреть вечно – огонь, воду, и как блондинка паркуется. Но красивая белокурая женщина, управляющая автомобилем, действительно слишком часто вызывает интерес у мужчин. А остановить повод всегда найдется. Например, такой.

Работник ДПС отчитывает блондинку:

– Вы остановили машину прямо на пешеходном переходе. Это запрещено правилами.

– Ну и что? Я ведь открыла дверцы, чтобы люди могли свободно проходить!

Логика у блондинок, конечно, особенная. Из-за чего понять их практически невозможно. Если блондинки, скажем, мигают поворотом направо, это еще не значит, что они свернут! Скорее, они просто вам подмигивают. Так и появляются истории типа:

Сломалась у мужчины машина. Он включает аварийку, открывает капот и что-то пытается починить. Вдруг сзади кто-то начинает настойчиво сигналить. Мужчина подходит и видит за рулем блондинку, которая упрямо давит на клаксон.

– Что вы стоите и бибикаете? Объезжайте!

– А откуда я знаю, куда вы поедете?

– ???

– У вас и направо поворотник работает, и налево!

Автомобилистка Огонек (шатенка)

«Бранная речь – это мужская стрессовая субкультура»

Кто из нас хотя бы иногда не использует в повседневной жизни слова, которые наука называет грубоэкспрессивными? И большинству не требуется специальных знаний, чтобы разобрать оттенки и смыслы выражений, знакомых с детства. Тем не менее этот дикий пласт родной речи не устают исследовать ученые разных направлений.

Многие годы изучением влияния мата на психическое и физическое здоровье занимается известный психолог Леонид Китаев-Смык. Недавно журнал «Вопросы психологии» опубликовал очередную его статью на эту тему. Ученый раскрыл тайны матерной речи и матерной брани.

– Леонид Александрович, расскажите историю о том, как ненормативная лексика сыграла своеобразную роль в подготовке космического полета на Марс.

– Да, в конце 60-х я участвовал в экспериментах по подготовке полета на Марс. Мы проводили многонедельные эксперименты в наземном динамическом имитаторе межпланетного корабля с искусственной силой тяжести, это была по сути квартира-центрифуга диаметром 20 м. Живя и работая в ней, испытуемые оказывались в состоянии тяжелейшего непрерывного стресса (болезни «укачивания-укручивания»). Эта болезнь проявляется мучительной тошнотой, рвотой, головными болями, ухудшением настроения и взаимоотношений в экипаже.

– Но вам удалось улучшить настроение «космонавтов»?

– Мы заметили, что эмоциональные, эротически окрашенные переживания уменьшали выраженность этих симптомов. Эротические переживания могли возникать у испытуемых во время посещений их «корабля» женщинами-врачами или психологами.

– Что происходило в организме мужчин?

– Венгерские нейроэндокринологи Лишшак и Эндреце еще в 1967 году обнаружили антагонизм между мужскими половыми гормонами (андрогенами) и гормонами стресса (кортикостероидами). То есть при повышенном образовании андрогенов гормоны стресса нейтрализуются, его симптомы уменьшаются. С этим же, вероятно, связана возникавшая у некоторых испытуемых склонность к скабрезному ерничеству, матерщине, совершенно не свойственная им в нормальной, обыденной жизни.

– Свои исследования Вы продолжили в палатах Института скорой помощи им. Склифосовского. Что Вас туда привело?

– Там врачи заметили, что в одних палатах травмы у больных заживают намного быстрее, чем в других. Наши исследования показали, что раны рубцевались, а кости срастались быстрее в палатах, где мат звучал с утра до ночи. Причем социальный состав не играл никакой роли: в них могли оказаться и рабочие, и интеллектуалы. А вот там, где лежали неругавшиеся «чистюли», заживление шло медленнее.

– Причина та же – повышенная выработка половых гормонов?

– Да, они являются мощными антагонистами соединений, вызывающих воспаление, кроме того, андрогены ускоряют регенерацию тканей. Но матерной речью и здесь пользовались не для того, чтобы обругать друг друга, а для того, чтобы весело, быстро и эмоционально объясниться в экстремальных условиях. Это не единичные наблюдения, речь идет о многих случаях.



Конечно, работают и другие факторы – правильное лечение, атмосфера в больнице, какие люди туда попали, насколько излечение возможно в принципе и т. п.

– А женщин Вы наблюдали?

– Мы отметили интересную деталь: когда в эти палаты навестить своих мужчин приходили жены и матери, они чувствовали себя не в своей тарелке. Хотя при них никакой грубости, скабрезности, никакого мата не было. Это мужское сообщество со своеобразной бодростью, активностью казалось им странным. По сути дела там возникала мужская стрессовая субкультура, которая отторгала женщин. Ведь матерная речь – мужская, на женщин она оказывает противоположное действие.

– Тем не менее сейчас большинство женщин, особенно молодых, не стесняясь используют матерную лексику.

– Косметологи знают, что в молодежных компаниях, где матерная скабрезная речь становится обыденной, у некоторых девушек возникает избыточное оволосение, портится кожа, начинает ломаться голос, как у мальчиков, – то есть возрастает продукция мужских половых гормонов. Если мужчина не хочет причинить девушке и женщине вред, при них выражаться нельзя, матерная речь им вредна, провоцирует гормональные нарушения.

– Но ведь в русских деревнях испокон веку матерятся все.

– Скабрезная, в том числе и матерная, лексика была запретной во все времена. Она относится к сексуальным отношениям, а они всегда были интимными, не предназначались для чужих глаз. В отдаленных российских деревнях и сейчас существуют специальные свадебные песни и частушки с довольно грубым описанием сексуального акта. Во-первых, они предназначены для того, чтобы снять у брачующихся стыдливость, а во-вторых, это было какой-то учебной программой для них: что нужно делать в постели, чтобы получились дети. Интересно, что позволительно петь эти песни только пожилым женщинам, а мужчинам и молодым – нет.

– Стало быть, нецензурная речь неоднородна и используется для разных целей?

– Конечно, нужно различать матерную речь как грубый юмор и матерное ругательство, которое предназначено для того, чтобы поднять силу и бодрость в бою, в критических ситуациях, когда нужно резко усилить энергию отстающих, слабых людей. Могут быть и матерные призывы, активизирующие выработку мужских половых гормонов, которые уменьшают страх, боль, повышают энергию.

– Тогда тем более странно, что «главный герой» этой брани – женщина, мать.

– Это характерно лишь для восточных славян. На Северном Кавказе, к примеру, ругательства направлены в основном в адрес кровосмешения. И этому есть объяснение. Члены отдельных тейпов жили изолированно, в таких условиях, что близкородственные браки могли серьезно ухудшить генетический материал. Это явная цель, объект, который достоин ругательств, а не хорошего отношения. У нас, по-видимому, ругательства в адрес матери служили своеобразным регулятором родового феминизма.

– Матерная речь существует у разных народов. Почему считается, что русский мат – самый крутой и разнообразный?

– Бранный лексикон гасконцев или басков должен быть побольше. Он был богаче и у англичан, которые плавали на пиратских кораблях. Феномен матерщины, на мой взгляд, свидетельствует о большей сложности жизни народов, которые ее используют. Это инструмент преодоления природных и социальных трудностей – климата, большой территории, требующей освоения, скудного или неустойчивого земледелия, разобщенности, необходимости воевать, защищая себя и потомков.

Что делать, если ребенок изучил забор?

1. Никогда сами не используйте матерные слова и выражения. Однажды услышанное от вас, родителей, в его сознании соединится с услышанным на улице – будет застойный очаг в памяти ребенка.
2. Не обращайте особого внимания, не возмущайтесь, не ругайте его. Даже при повторных попытках использовать бранную лексику ничего, кроме скуки, ребенку не демонстрируйте.
3. Объясните, что «мы так не говорим», что это речь людей, которые заведомо ребенку неприятны (бомжей, пьяниц и т.п.).
4. Если сумеете, дайте самое скучное и длинное, похожее на правила из учебника русского языка лингвистическое объяснение этих слов.

А как вы ругаетесь?

Постельный мат – используется только между близкими людьми и только в интимные моменты. У него две функции: он снимает барьеры, сближает психологическое «Я» Ее и Его и повышает потенцию.

Богемный мат – процветает среди актеров, художников, писателей, журналистов и представителей прочих творческих профессий. В этой среде более эффективны мужчины демонстративно-театрального с женственными чертами характера. Для того чтобы это компенсировать, они активно используют матерную речь.

Литературный мат – в целях речевой характеристики или как экспрессивно-выразительное средство матерные слова и выражения использовали многие русские писатели. Но в последние годы появились книги, в которых мат играет едва ли не главную роль.

Обыденный мат – свидетельствует о состоянии общества. Во все периоды неопределенности – политической, экономической, социальной, психологической – всегда расцветала грубая сексуальная лексика в виде речи без всякой нужды, без цели. Когда общество успокаивается, использование мата сокращается.

Мат для связки слов – характерен для людей, у которых ограничены интеллектуальные возможности, попросту глупых.

Техника безопасности

Осиный сезон

Каждый год десятки людей приходится госпитализировать из-за укусов ос. И чаще всего это происходит именно в конце лета. Дело в том, что в августе осы переживают брачный период. К сожалению, это сказывается на их нраве не лучшим образом: полосатые насекомые становятся весьма агрессивными, могут неожиданно нападать на людей и жестоко кусать их. По счастью, осы не являются переносчиками болезней, инфекцию они вам не «подарят». А вот жестокая аллергия на осиный укус случается не так уж редко.



Какие проявления и реакции организма можно ожидать после укуса насекомого?

Укусы пчел и ос сходны по характеру повреждения, так как их яды обладают однотипным действием. Кроме того, на яд этих насекомых у человека может развиться общая аллергическая реакция. Различие между укусами пчелы и осы заключаются в том, что пчела жалит однократно, выпуская при этом яд и оставляя в месте укуса жало, а оса способна жалить несколько раз.

Клинические проявления после укуса могут быть местные и общие. В месте укуса появляются боль, зуд или сильное жжение, кровоизлияние. Быстро возникает отек, нередко распространяющийся на значительном протяжении. Общая реакция длится несколько часов. Для нее характерны лихорадка, боли в суставах, воспаление лимфатических узлов. Основной причиной смерти при укусе насекомых является анафилактический шок. К нему предрасположены люди, страдающие аллергией.

Какую помощь надо оказать пострадавшему при укусе пчелы или осы?

После укусов пчел и ос быстро удалите жало, место укуса протрите раствором нашатырного спирта (1 часть нашатырного спирта на 5 частей воды), одеколоном, приложите лед к месту укуса. Создайте покой пострадавшему – уложите, согрейте, при сохраненном сознании дайте обильное теплое питье.

При укусе пчел госпитализация не нужна. Показания к ней возникают лишь в тех случаях, когда у пострадавшего быстро распространяется отек и, несмотря на терапию, сохраняется интоксикация. После укуса шершня пострадавшему необходимо обратиться за медицинской помощью в лечебное учреждение в связи с возможным развитием общей аллергической реакции организма.

Инесса РАВИНСКАЯ, врач

Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА
Газета, которая объединяет врачей и пациентов
WWW.RECIPE.BY
Тираж – 15 000 экз. Выход – 2 раза в месяц
Стоимость подписки
Ведомственная: 1 мес. – 2 610 руб., 3 мес. – 7 820 руб., 6 мес. – 15 630 руб.
Индивидуальная: 1 мес. – 1 480 руб., 3 мес. – 4 440 руб., 6 мес. – 8 880 руб.

Медицинские услуги и фармация

Справочная аптек УП Белфармация	169
Медицинская консультация врачей по телефону	(+375 17) 294-23-71 14.00-22.00
Справочная аптек СП Белфарм Центр	180
Детская стоматологическая помощь	(+375 17) 341-26-03 круглосуточно
Служба помощи нарко- и алкоголезависимым	(+375 17) 201-40-10 круглосуточно
Стоматологическая помощь	г. Минск, пр.Независимости, 12 (2-ая городская стоматологическая поликлиника) (+375 17) 206-50-33 выходные и праздники: 21.00-7.00
Кабинет неотложной офтальмологической помощи	г. Минск, ул. Уборевича, 73 (Больница № 10) (+375 17) 340-02-50
Отдел госпитализации Станции скорой медицинской помощи (справка о госпитализации больных)	(+375 17) 233-92-68, 294-09-35, 294-19-87
Травмопункт	г. Минск, пр. Независимости, 119 (Поликлиника № 19) (+375 17) 267-47-70
Травмопункт	г. Минск, ул. Уральская, 5 (Больница № 6) (+375 17) 245-19-12
Профилактика СПИДа / Анонимный процедурный кабинет профилактики СПИД	г. Минск, ул. Ульяновская, 3 (Больница № 6) (+375 17) 227-79-11 8.30-18.00 8.30-16.00 Пятница: 8.30-13.00 Обед: 13.00-14.00 Выходные: сб-вс
Ветеринарная помощь	(+375 17) 226-25-83 круглосуточно
Телефон доверия экстренной психологической помощи	(+375 17) 290-44-44
Телефон доверия экстренной психологической помощи для детей и подростков и их родителей	(+375 17) 215-00-00
Республиканский научно-практический центр гематологии и трансфузиологии Пункт приема донорской крови	г. Минск, Долгиновский тракт, 160 (+375 17) 289-86-43
Лаборатория диагностики СПИД (только для доноров) Пункт приема донорской крови	(+375 17) 289-83-41 8.00-13.00 Выходные: сб-вс
Дорожная станция переливания крови БелЖД Пункт приема донорской крови	г. Минск, ул. Ульяновская, 34 (+375 17) 225-02-27 8.00-11.00, выходные: сб-вс

Источник: Interfax.by

Целебный смех

У меня сосед страдает от давления. Если б вы знали, как он давится варениками со сметаной!

***

Охота с женой на льва – 600 долларов, со львом на жену – сотня!

***

«Как правильно уложить парашют». Пособие. Издание 2-е, исправленное.

***

Легким движением руки… пляж превращается в нудистский!

***

Болеющую много лет пожилую женщину проведывает соседка. Прямо с порога говорит:

- Как хорошо, что вы не встаете с постели! Вы не видите, какой ужас у вашей дочки на кухне!

***

- Чо у тебя мизинцы в гипсе?

> - Сломал.

> - Сразу два?

> - В ушах ковырялся и чихнул...

***

> Шотландия - это единственная страна в мире, где нельзя определить по

> картинке на двери, где женский туалет, а где мужской...

***

Собака-поводырь потеряла хозяина и теперь водит домой кого попало...

***

А сейчас, мы рады познакомить вас с Марией Сергеевной, которая проиграла квартиру в беспроигрышную лотерею…

Главный редактор Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 15-16 (175-176)
28 августа 2008 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК

Зам. главного редактора по рекламе Елена МАСЛОВА

Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции:
220023, г.Минск,
ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 22.08.2008 г.

Отпечатано в типографии ОДО «Знамение» (лиц. № 02330/0131538 от 29.03.2004 г.) 220108, г. Минск, ул.Корженевского, 14

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 4 печатных листов.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж – 2 500 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА